

# ほけんだより



平成30年11月9日  
綾瀬ゆめっこ保育園

先日は子ども達が沢山拾ってきてくれた落ち葉を使って焼き芋パーティーをしました。ほくほくの焼き芋が出来ました。乳児さんもおすそ分けで少量のお芋を頂きました。焚火のにおい、お芋のにおい、とっても秋を感じた一日でした。

さて、寒さもだんだん厳しくなってきます。その日の天候にあった服装を心掛けたいですね。つつい厚着になりがちです。薄着を心掛けましょう。

## ☆ インフルエンザについて ☆

インフルエンザを発症した園児は、発熱した日を0日目として発症から5日間が経過し、かつ解熱した日を0日目として解熱後3日間が経過するまでは登園することは出来ません。

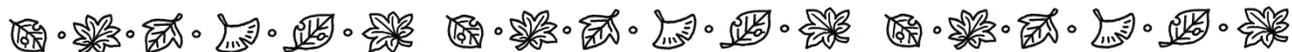
発熱 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
0日目	← 出席停止 →					登園可能

解熱	1日目	2日目	3日目	4日目
0日目	← 出席停止 →			登園可能

※ わからない場合は保育士にご相談下さい。

☆ 家庭内でインフルエンザに感染した人がいる場合、保育園内の感染を防ぐため、園児もお休みするようお願い致します。

☆ 治癒証明が必要な感染症にかかった場合、しおりについている治癒照明書をコピーして医療機関で記入してもらい、園に提出して下さい。治癒証明書がないと登園できません。

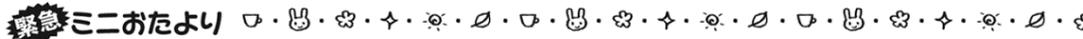


- ・予防接種は10月～12月の間に2回接種することが望ましいです。
- ・日頃から、バランスの良い食事・十分な睡眠・手洗い、うがいを心がけましょう



## 感染症予防には手洗い・うがい・咳エチケットです!!!

- ・正しい手洗いの方法を身につけましょう
- ・ガラガラうがいとグチュグチュうがいを使い分けましょう
- ・咳くしゃみをする時は周りの人から顔をそむけましょう  
鼻と口をティッシュで覆いましょう  
マスクをしましょう



## 流行性おう吐下痢症 (ウイルス性胃腸炎の場合)

ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルス

潜伏期間=1~3日

汚染された食品や飲料水からの経口感染、感染者のおう吐物や糞便で汚染されたものからも糞口感染する。症状がなくなっても、ウイルスは10日間くらい排出されている。

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

突然のおう吐から始まり、同時かやや遅れて下痢になる。発熱・腹痛もある。

3日以内に回復に向かう。



ロタウイルスに感染したときは、下痢便が白くなることもある。

出席停止期間

おう吐や下痢の症状が治まり、普通に食事ができること。

予防チェックリスト

- ていねいに手洗いをする。
- 二枚貝を料理するときは、しっかり加熱する。

## おうちでケア

- \* おう吐が落ち着いたら、水分補給をしましょう。
- \* 便のようすを見ながら、消化のよい食べ物を少しずつ与えましょう。
- \* 症状がひどいときは、入浴を控えましょう。
- \* 便やおう吐物は、マスクや手袋を着け、適切に処理しましょう。

緊急ミニおたより

## RSウイルス感染症

潜伏期間=2~8日

感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染や、感染者に直接触れたり感染者の触った物を介したりして、接触感染する。

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

鼻水・せきなど、かぜのような症状が出る。熱は出ないこともある。

軽いかぜの症状で済むことも多いが、乳児が感染した場合は重症化しやすいので気をつける。

ゼーゼーと息をして、重症になると呼吸困難に陥る。



## おうちでケア

- \* 乳児は、少しでも栄養や水分がとれるようにしましょう。
- \* おう吐や下痢を繰り返しているときは、脱水症状を起こさないように、水分補給をしましょう。
- \* 適度な室温と湿度を心がけましょう。
- \* 体温や体に異常がないか、こまめに確認しましょう。

出席停止期間

重篤な呼吸器症状が消え、全身状態がよいこと。

予防チェックリスト

- ていねいに手洗い・うがいをする。

