



ほけんだより 12月号

みちのこ保育園 令和2年12月1日発行

早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。今年は夏から秋にかけて急激に寒くなり、風邪でお休みした子どもたくさんいました。園ではこまめな手洗い、うがいを呼びかけ、風邪予防をしています。ご家庭でもお子様の体調管理に十分な配慮をお願いします。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39~40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヵ月	短期間

◆ロタウイルス◆

冬から春先到大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。水分を取りたがらない、おしっこの量が少ない、または半日以上出ていない、目の周りがくぼんでいるなどの症状が出た場合は、すぐに医師にかかりましょう。おもちゃの消毒や、おむつ替えの後の手洗いも、感染予防に効果的です。



室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18~20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

嘔吐をした時は…

お子さんが嘔吐して、お友だちの服に吐物が付いてしまった時は、感染予防の為お友だちの服も持ち帰り洗濯をお願いすることになりますので、ご承知おきください。

インフルエンザにかかった時は、登園時、医師の意見書が必要になります。

おうちの方がインフルエンザやノロウイルスに感染した時も、ご連絡をお願いします。外門や中門対応になります。

嘔吐時、職員の感染予防の為、汚れた物を洗わずにお返しします。おうちの方も感染しないようにゴム手袋、マスクを着用して対処しましょう。