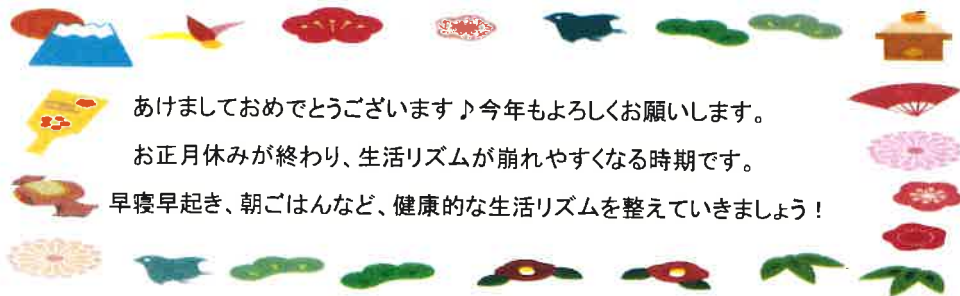




# ほけんだより

令和3年 1月 若松保育園

看護師：荷川取 江莉



あけましておめでとうございます♪今年もよろしくお願ひします。

お正月休みが終わり、生活リズムが崩れやすくなる時期です。

早寝早起き、朝ごはんなど、健康的な生活リズムを整えていきましょう！

## 発熱時の病院受診について

この時期、子どもの発熱時は病院を受診するべきか迷いますね。

緊急性があるかないかは以下の内容を確認してみましょう!!



- 熱の高さではなく、全体の活気、元気さを見る
- 赤ちゃんの場合、好きなおもちゃを見せても関心を示さない
- 元気がない、ぐったり、好きな物に関心を示さない
- 顔や手足の色が悪い
- 呼吸が苦しそう
- 食べられない 短時間で起きる 好きな遊びができない
- おしっこの回数が減っている など



親が何か変？と感じる親の感覚は大切にしましょう！  
心配な事があれば、かかりつけ医に相談を!!

## 感染性胃腸炎に注意!!

感染性胃腸炎にはウイルス性と細菌性があり、冬季はノロウイルスやロタウイルスなどウイルス性胃腸炎が流行します。ウイルス性胃腸炎は感染力が強く保育園でも集団感染を引き起こすため注意が必要です。

### 特徴

- 感染力が強く、健康な人でも容易に感染する
- 治療薬がないため、乳幼児は脱水症になりやすい
- アルコール消毒が効かない
- 症状が治まっても、1週間~1カ月程度は便中に排泄される

### 症状

吐気、嘔吐、下痢、腹痛、  
風邪の初期症状のような  
症状も見られる



## 感染経路

経口感染	加熱不十分な牡蠣などの二枚貝を摂取したり、感染した人が不衛生な状態で調理した食品の摂取で感染する	
接触感染	ウイルスが付着した手から、口へと入り感染する	
飛沫感染	感染した人からの嘔吐などから感染する	
空気感染	乾燥した状態でも死滅せず、空气中に浮遊したウイルスを吸いこむことで感染する	

## 嘔吐・下痢時の処理方法

- ①マスク、手袋、使い捨てエプロンを着用する
- ②汚物にペーパーで拭き取り、ゴミ袋に回収する
- ③床に新しいペーパーを敷き、消毒液をかけ10~15分放置し拭き取る
- ④拭き取ったペーパーをゴミ袋に回収し、消毒液が浸る量を入れ密封する
- ⑤処理後は手洗い、うがいを行う



## 嘔吐などで汚れた衣服などの消毒方法

- 15分以上薄めた消毒液に漬け置きする。
  - または85度以上の熱湯で1分間漬け置きする
- 消毒後は、他の衣類とは分けて洗濯します。
- ※保育園で嘔吐や下痢で汚れた衣服は、感染予防のため、下洗いせず保護者へお返ししています。



## ※消毒液の作り方

(0.1%次亜塩素酸ナトリウム)  
塩素系漂白剤(ハイターなど)を  
ペットボトルのキャップ2杯分と  
500mの1水を混ぜて使用する

