



1月ほけんだより

2025年度
松葉保育園
看護師内山

明けましておめでとうございます。

お正月が終わり、新しい年の始まりです。今年はどうなるのでしょうか？

心身共に健康に過ごせますよう、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。保育園では今年

も引き続き感染症対策を継続して参ります。本年も宜しくお願い致します。

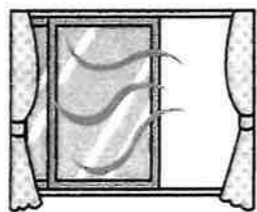
| 12月の感染症 <small>2024年12月27日現在</small> | 1月の保健行事 |
|--------------------------------------|------------------|
| インフルエンザA・・・6名(2歳児2名・3歳児3名・4歳児1名) | 身体測定 7日(火) |
| 溶連菌感染症・・・5名(3歳児2名・4歳児1名・5歳児2名) | 乳児健診 16日(木)9:00～ |
| 伝染性紅斑(りんご病)・・・2名(3歳児) | |

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗いうがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

★感染性胃腸炎とは・・・

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの病原体を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」「サボウイルス」「アデノウイルス」などがあり、主な症状は腹痛、下痢、嘔吐、発熱です。これらの胃腸炎は、症状のある期間が比較的短く、また、ウイルスの種類によって異なる治療が行われることも通常はないため、ウイルス検査を行うことなく、流行状況や症状から「感染性胃腸炎」として診断されることがあります。

《ノロウイルスとロタウイルスの症状等》

| 原因ウイルス | ノロウイルス | ロタウイルス |
|---------|---|--|
| 主な症状 | ●下痢、嘔吐、嘔気、腹痛などの症状が現れます。 ●発熱や脱水症状を起こすこともあります。 | ●下痢、嘔吐、発熱などの症状が現れます。 ●白色で水様の下痢便が特徴です ●脱水症状を起こすこともあります。 |
| 感染経路 | ●汚染された水や貝(主に二枚貝)を介した感染、発症が認められています。 ●また、吐物などによって生じたウイルスを含む水滴などを吸い込む飛沫感染も推定されています。 | ●経口感染が主要ルートです。 ●飛沫感染も推定されています。 |
| 潜伏期間 | 1日～2日程度 | 1日～2日程度 |
| 症状が続く期間 | 1日～2日程度 | 3日～8日程度 |
| 流行時期 | ●1年を通して発生しますが、特に冬の時期に多くなっています。 ●ピーク時期は12月頃です。 | ●冬期(1月～5月頃)に乳幼児を中心に発生が多くなっています。 ●ピーク時期は2～3月頃です。 |
| 治療 | ●特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法が中心です。 ●乳幼児や高齢者は重症化する場合があるので、早めに医療機関を受診することが重要です。 ●下痢止めの使用は、医師に相談してからにしましょう。 | |

感染予防のポイント

- ① 感染性胃腸炎の主な原因となるウイルスはアルコール消毒の効果が乏しいため、まず一人ひとりが手洗いをきちんと行うことが大切です。特に排便後、調理や食事の前には、その都度、石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。
- ② カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。(中心温度85～90℃で90秒以上の加熱*が必要です。) *「大量調理施設衛生管理マニュアル」(厚生労働省)より
- ③ 吐物やふん便は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)を使用し、適切に処理しましょう
- ④ 吐物やふん便を処理する際は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。

