



1月のほけんだより

2025年度
松葉保育園
看護師

あけましておめでとうございます。

冬休みは楽しく過ごせましたか。お休み中不規則な生活が続いてしまった方もいるかと思いますが、元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法や対処法などをお伝えしていきます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



12月の感染症（12/26 時点）

溶連菌感染症1名（4歳児1名）、突発性発疹1名（1歳児1名）

インフルエンザA型1名（4歳児1名）、インフルエンザB型2名（3歳児1名、4歳児1名）

感染性胃腸炎2名（1歳児2名）他、嘔吐下痢症状でお休みが数名いました。

1月の保健行事

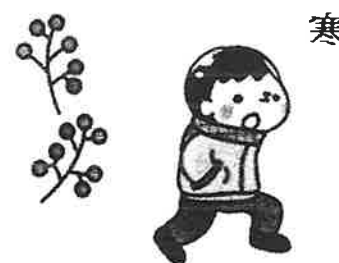
8日（木）乳児健診（たけぐみのみ）

13日（火）身体測定

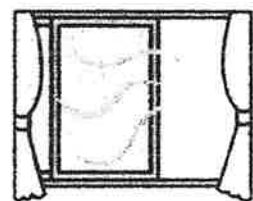


寒い時期のけがや病気に注意！

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●

嘔吐下痢症状でお休みするお子様が少しずつ出てきています。感染性胃腸炎は、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。

<症状>

下痢、嘔吐、嘔気、腹痛、発熱や脱水症状など

ロタウイルスの場合は白色の水様便が特徴的

<感染経路>

●ヒトからヒトへの感染

感染者の嘔吐物や便を触った手や手で触れたものを介して口に入った場合

●汚染された食品や水からの感染

食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染された食品を食べた場合

汚染された二枚貝を生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合

<潜伏期間> 1～2日程度

<治療法>

特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法

下痢止めは医師と相談してからにしましょう。

※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大切です。

<予防のポイント>

●最も基本的な予防方法は手洗いです。

調理や食事の前や排便後等は石けんと流水で十分に手を洗い、手洗後は清潔なタオルで手を拭きましょう。

●カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱しましょう。

●野菜や果物などの生鮮食品は十分に洗浄しましょう。

<感染拡大を防ぐには>

●症状が回復しても数日はノロウイルスを排出します。手洗いの徹底等の感染防止に注意して下さい。

●嘔吐した場合は、口の中をよくすすぎ、また、使用した洗面器や流しなどは直ちに洗浄、消毒して下さい。

●感染した人の便、吐物には多量のノロウイルスが含まれています。

以下の処理方法を参考にして便や吐物の処理をしましょう。

① マスクやビニールエプロン、手袋の着用（素手で触れない）をしてペーパータオル等で拭き取る

② 拭き取ったペーパータオル等は、ビニール袋に入れ、消毒・密封して廃棄

③ 便や吐物を処理した後の床などの消毒をする。

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です。

次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤）で処理しましょう。

④ 作業後は手を洗い、うがいをしましょう。

⑤ 共用部（トイレやドアノブ、洗面所等）の消毒も行いましょう。

◎感染性胃腸炎は登園許可証が必要です。

※嘔吐や下痢の場合の登園基準としては

『普段どおりの食事が食べられ、嘔吐や下痢の症状が24時間見られない』をお願い致します。

「米を軟らかめに」「パンじゃなくておかゆを」等の個人的な希望は受け付けていません。

