



12月のほけんだより



令和3年11月30日
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

ほけん目標 ・感染症の予防につとめる ・外気に積極的に触れる



感染性胃腸炎が流行り始めています

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。

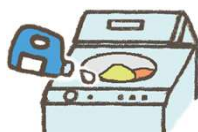
下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行いましょう。

汚れた衣服は...

85度の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたなら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



家庭でできる感染予防法

家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

●うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



●外出時にはマスクを



感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

●室内の温度・湿度をチェック

室温16～18℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。



冬休みの注意点

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。

また、ポットやファンヒーターなどによるやけどが増えています。お子さまの手が触れない工夫をお願いいたします。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

#8000 小児救急電話相談
(小児科医師、看護師からお子さまの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院のアドバイスをうけられます)