



12月 保健だより



風が冷たくなり、冬の訪れを感じます。寒さに負けず、元気にこの冬を過ごしたいですね。また、みかんも美味しくたくさん食べたくになりますが、みかんにはペクチンという水溶性の食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、適量なら腸内環境を整えてくれますが食べ過ぎると腹痛や下痢の原因となります。食べすぎに気を付けエネルギーをつけて元気いっぱいにご過ごしていきましょう。

2歳未満は要注意! RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃
の高熱

せせせいとい
う呼吸音

激しいせせ

鼻水

せせがひどいときは……

- 体を起こすが、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくりに飲ませる



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 (膝、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

感染性胃腸炎に注意しましょう

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、発熱する場合があります。

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ってください。ウイルス性胃腸炎と診断された場合、園への連絡をお願いします。また、職員の就労制限に伴い胃腸炎症状が完全に治まってから2日間経過した後が登園の目安（集団保育が可）となります。



汚れた衣服は…

85℃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。



コロナウイルスが流行っています。今一度、体調管理、手洗いうがい、咳エチケットなど感染対策に気を付けて行きましょう。体調がすぐれない方、咳や鼻水が出る方は早めのお医者さんへの受診をお願いします。ご家族の方で、体調が悪い場合もお休みして頂きたいです。検査を受けたら必ず園へ連絡をお願いします。

今年も残りわずかですが、元気に楽しんでいきましょう。