



ほけんだより

令和5年 冬号
わかさ保育園
No.46

寒い中でも、元気いっぱいの子どもたち。本格的な冬を迎え、引き続き新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に警戒をしなければならない季節です。本年も子どもたちの健康管理・安全対策に取り組んで参りたいと思います。

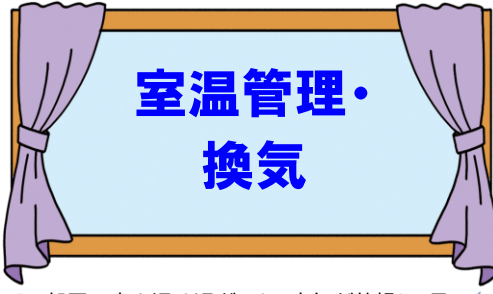


インフルエンザと かぜの(違い)

インフルエンザ		かぜ	
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス	
冬から春に多い	時期	一年を通して	
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ	
39～40℃	熱	37～38℃くらい	
大流行すること	伝染	多くの人にうつらない	
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない	
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない	

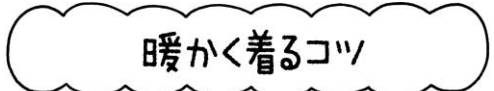
インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

意見書が必要です。



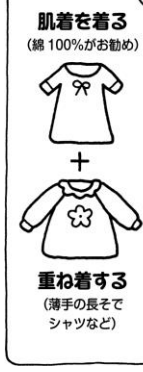
室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に2回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！寒さに負けず元気にあそべますね。



肌着を着る
(綿100%がお勧め)



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)

薄着であったかのコツ



襟やぞで口が締まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

新型コロナウイルス感染症

主な症状は、のどの痛み、咳、鼻水、頭痛、発熱など、かぜやインフルエンザの症状によく似ています。

引き続き、感染予防に努めていきましょう。

★こまめな手洗い、手指消毒 ★マスクを正しく着用

★こまめに換気(1時間に2回以上)

★保温・加湿(室温 20～25℃、湿度 40%以上)

★密閉・密集・密接をしない

★生後6か月以上からワクチン接種が推奨されています。

※お子さんの状況や理解度に合わせて、無理のない範囲で行って下さい。

ウイルス性胃腸炎



(ノロウイルス・ロタウイルス・サポウィ) 突然吐き出ししたり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく、脱水症状からひきつけを起こすなど、重症化することがあります。激しくぐずる、一日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっここの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐ医師にかけましょう。タオルやハンカチなどの共有を避け、手洗い・うがいをこまめに行うことが感染予防につながります。登園届が必要です。

汚れた物の洗濯方法は、まず、付着した嘔吐物や便を取り除き、その後、85度で1分以上熱湯消毒をするか、塩素系の消毒液に30～60分間つけて消毒してから洗濯をします。

《 お願い 》

※発熱や風邪症状が続いたり、食欲や元気がない時は受診をお勧めします。無理せず休息をとるようして下さい。また、発熱した時は解熱後 24 時間はお家で様子を見て下さい。

※集団生活での嘔吐物や下痢便で汚れた衣服の持ち帰りについては、厚生労働省の「保育園における感染症対策ガイドライン」に基づき、そのままビニール袋に入れての持ち帰りになります。ご理解とご協力をお願い致します。

※家族に発熱や新型コロナウイルス感染症を疑わせる症状がある時、濃厚接触者の可能性がある時は、お子さんも家庭内保育のご協力をお願いします。また、感染症の検査結果が出た時は園にご連絡ください。



保育園では、園内・園外を問わず、子育て相談や健康相談を行っています。お気軽にお声掛けください。

内線 4208

電話 0285-58-7438