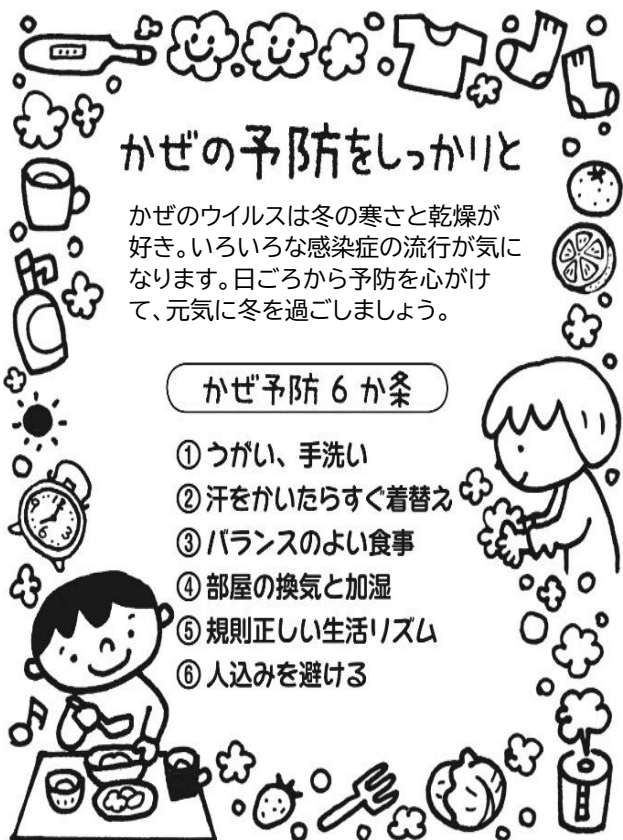




# ほけんだより

令和8年 冬号  
わかさ保育園  
No.59

冬を感じながら、日々遊びを楽しんでいる子どもたち。乾燥している季節なので、環境作りや体調管理などに気を配りながら元気に過ごしていきたいと思えます。新しい一年が、皆様にとって笑顔があふれ、心身ともに健康に過ごせる年になりますように…。本年もよろしくお願いいたします。



## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が好き。いろいろな感染症の流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう。

### かぜ予防6か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける

県全域でインフルエンザの警報レベルが続いています。他に、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎、伝染性紅斑、RSウイルス感染症、水ぼうそうが流行っています。マイコプラズマ肺炎にご注意ください。下線は県南地区も多いです。(栃木県感染症情報センターより)  
いろいろな感染症が流行しているので、基本的な感染対策を続けていきましょう。

### 《 お願い 》

※発熱や風邪症状(咳、鼻水、下痢、嘔吐など)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にしてください。また、受診し感染症に罹患した場合は、保育園にご連絡ください。  
※発熱した時はお子さんの負担を考えて、解熱後(平熱に戻ってから)24時間はご家庭で様子をみてください。

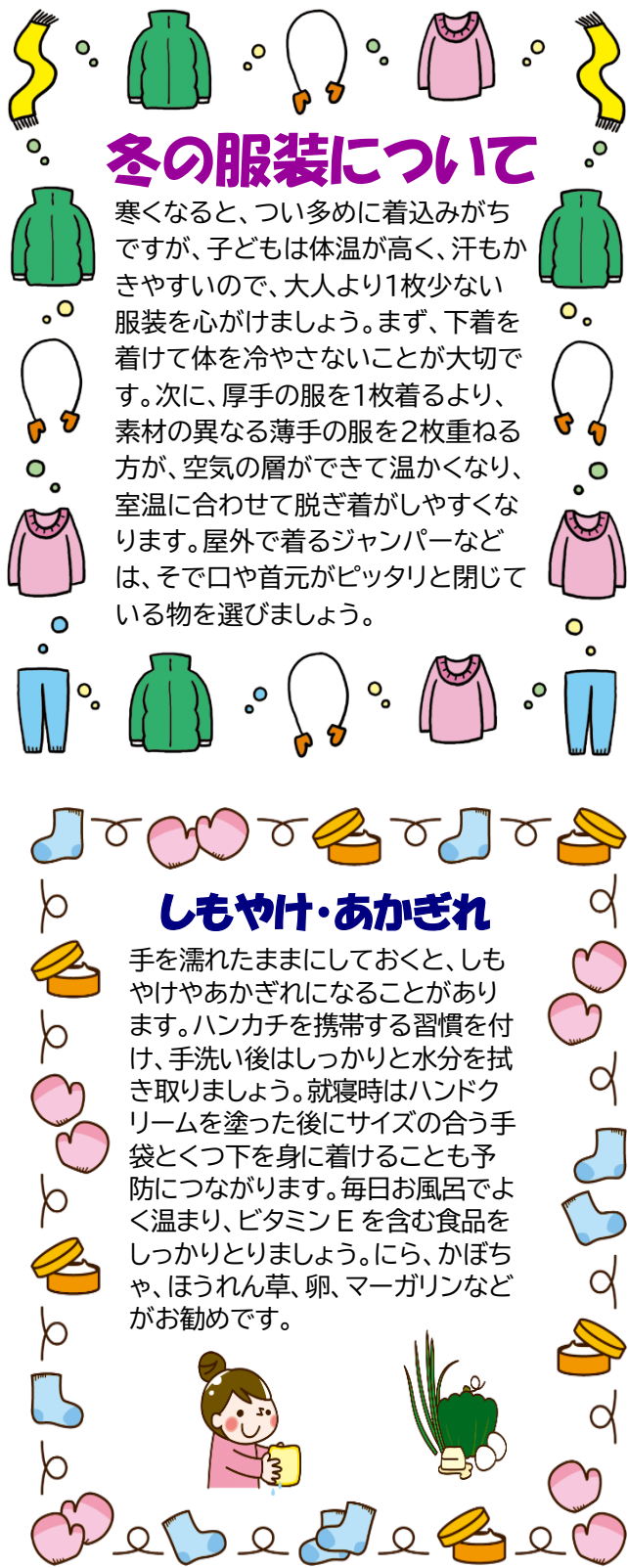


## ●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ(もしくは自分の腕で口を覆い)、周りの人を避けて行いましょう。

●マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。  
●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱(できればふたつき)に捨てましょう。



## 冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

## しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗いはしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがお勧めです。

## 感染性胃腸炎 (ウイルス性胃腸炎)



感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。

- ★胃腸炎(感染性・ウイルス性)と診断されたら、登園届が必要です。
- ★登園の目安は、嘔吐・下痢などの症状が治まり、普段の食事がとれることです。症状が続き、脱水症状になることが心配です。水分補給を心がけて、安静にして過ごしましょう。
- ★感染しやすい期間は症状のある間と、症状消失後1週間(量は減少していくが数週間ウイルスを排出しているので注意が必要)です。

### ★嘔吐物の処理にご留意ください!

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布やペーパーなどで嘔吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた消毒液で、嘔吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密閉して捨てる。
- ③ 衣服などは、付着した嘔吐物や便を取り除き、その後、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素系の消毒液に30~60分間つけてから洗濯をする。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

※嘔吐物や下痢便で汚れた衣服の持ち帰りについては、園での感染を拡げないために洗わず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いたします。

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。  
電話 0285-58-7438 内線 4208