



# 1月のほけんだより



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？  
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？  
気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

**●インフルエンザ**  
インフルエンザは登園停止疾患です。  
\*罹患している園児は登園停止です。  
ご家族が罹患している時は、登園前に連絡をしてください。  
症状のある方の送迎は、ご遠慮ください。  
症状が無くなっても、登園停止中の外出は避けてください。  
\*登園の際、登園証明書類は不要ですが、発症後5日、かつ解熱後3日を経過するまで自宅安静です。  
\*わからない時は、電話でご相談ください。

**感染性胃腸炎（嘔吐下痢）**  
原因…ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス・ロタウイルスが代表的。主に経口飛沫感染ですが、ノロウイルスの場合は食品から感染することもあります。  
症状…激しい嘔吐の症状。下痢。発熱もあります。ロタウイルスの場合は、便が白っぽくなることもあります。  
対応…**受診し、主治医の指示に従ってください。**  
① 吐いたら30分から1時間は何も飲ませない様子を見ます。  
② 嘔吐の間隔が開いて、吐き気が収まってきたら、5～10ccを5分間隔で様子を見ながら量を増やして与えます。OS1・お味噌汁・スープなどでの塩分補給がおすすめです。  
③ 胃腸を休めるために、固形物は与えない方が良いでしょう。  
④ 吐き気が収まったら、消化の良いおかゆや短くカットしたうどんなどの炭水化物を少しずつ与えましょう。

## 家庭でできる感染症予防法

家庭でできる予防法を紹介します。  
ご家族みんなで実践し、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。  
帰宅後、シャワーで髪や体に付いた菌やウイルスを落とすのも効果的です。



### 外出時にはマスクを

不要な外出は避けましょう。  
外出する場合、マスクを着用しましょう。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。  
着用の際は、鼻と口をしっかりと覆うように着用しましょう。



### 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。特に乾燥には注意しましょう。乾燥していると菌やウイルスが浮遊しやすいです。加湿器などをこまめに使しましょう。  
家庭でもこまめな換気を心掛けてください。



★病院では保育園に行ってもいいと言われても、お仕事がお休みの日は自宅での安静を心掛け、長引かせないようにしましょう。体調が万全でない時は、保護者の方と一緒に過ごす事で落ち着いて過ごせます。