



# 12月のほけんだより

年の瀬を迎え、12月はあわただしく過ぎていきます。子どもたちにとっては、クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

12月のほけんのお話は、手洗いと爪のチェックです。



## ノロウイルスに要注意

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排せつ物からうつる2次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つかりません。

予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんでよく手を洗う、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後1週間～1か月間、排せつ物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症から1か月ほどは排せつ物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。



## おねがい

長いお休み中、大掃除やお正月準備など、ご家族で過ごす中で、一緒にお手伝いをするお子様も多いと思います。

ぜひ、保育園の準備も親子で行うようにしてください。コップや上履きを親子で一緒に洗ったり、清潔にする大切さを伝えたり、汚れの残りやすいところと一緒に確認してみてください。

また、持ち物の記名を確認してください。(薄くなっている場合は再度記名)一緒に持ち物の準備することや、持ち物に記入されている自分の名前を確認することで物を大切にする気持ちが育ちます。

## 気になることは

### 伝えてください

お子さんの様子で気になることがある場合は、年度初めにお渡した用紙に記入し、保育者に手渡しをしてください。

次のような観点で具体的に伝えていただければ、園での対応の参考になります。

#### ・どこが気になるのか

いつもの様子がどうで、それと今がどう違うのか。お子さんの言った言葉、朝の様子。など

#### ・家庭での対応

何時に検温をし、何度だった。  
解熱剤を何時に使った。  
少し強く叱ってしまった。など

#### ・当日の連絡先

変化のあった時、すぐに連絡がつくようにしてください。  
また、『様子を見てください』とお伝えいただいた場合、どの様な様子を見るのかを具体的に記入してください。

## もうすぐ長いお休みです

- 子どもたちが心待ちにしているクリスマスにお正月。年末年始は、外出などの機会が多く、生活リズムが乱れがちです。  
コロナウイルス・インフルエンザウイルス以外にも、様々な感染症の心配もあります。
- 休み中も早寝早起きを心がけ、規則的な生活リズムを崩さないように気を配りましょう。

