



冬のほけんだより

令和5年度 冬号
ふたばこども園

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？
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

小児科検診 (未満児)

1月17日(水) 14:30~

☆気になることがありましたら、
事前に担任にお知らせください。

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア

子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

アデノウイルス感染症

はやり目 (流行性角結膜炎)

潜伏期間=1週間前後
せきやくしゃみから飛沫感染し、目やにやタオル、おもちゃの共用などで接触感染する。

出席停止期間
主要症状の消失後、2日を経過するまで。

潜伏期間=1週間前後
プールの水やタオル・手指など、物を介して接触感染する。

出席停止期間
結膜炎の症状が消失してから、医師が周囲への感染がなくなったと判断するまで。

プール熱 (咽頭結膜熱)

潜伏期間=1週間前後
プールの水やタオル・手指など、物を介して接触感染する。

出席停止期間
結膜炎の症状が消失してから、医師が周囲への感染がなくなったと判断するまで。

流行性おう吐下痢症

ロタウイルス・ノロウイルス・アデノウイルスなどのウイルスによる腸管感染症で、ロタウイルスは乳幼児が中心、ノロウイルスはすべての年齢層で感染が見られます。

症状は、おう吐・下痢・腹痛・発熱が見られ、ノロの場合は1~2日、ロタの場合は5~6日続くこともあります。

予防として、せっけんを付けてていねいに手を洗うこと、便やおう吐物は、マスクや手袋を着け、適切に処理をすること、二枚貝を料理するときは、しっかり加熱することなどです。

もしかかったら...

- おう吐が落ち着いたら、水分補給をしましょう。
- 便のようすを見ながら、消化のよい食べ物を少しずつ与えましょう。
- 症状がひどいときは、入浴を控えましょう。

おうちでケア

39℃前後の高熱

のどが赤くはれて痛み、せき・目やに・目の充血がある。

頭痛・吐き気・下痢・腹痛・寒気を伴うこともある。

おうちでケア

- *水分補給をして、口当たりのよい食べ物を与えましょう。
- *感染者が使ったタオルは、熱湯消毒した後洗濯します。

予防チェックリスト

- ていねいに手洗い・うがいをする。
- タオルの共用は避ける。

まうちでケア

- *目やにや涙は、ティッシュやペーパーでふき取りましょう。
- *感染者が使った物は、洗ったり消毒したりしましょう。
- *おふるは最後に入りましょう。

まぶたの裏にプツプツができ、涙や目やに・かゆみ・異物感がある。

結膜以外に角膜も炎症を起こす。

耳前リンパ節がはれて、熱が出ることもある。

白目がまっかに充血する。

※はやり目・プール熱は、医師の記入による登園許可証が必要です。