



ほけんだより 12月



2020/12/1 厚生館保育園

今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。この時期になると、風邪をひく人、インフルエンザにかかる人も多くなってきます。予防には、一人一人の心掛けも大事です。手洗いはもちろんですが、偏った食生活や睡眠不足にならないよう生活を見直しましょう!!

いつもの年であれば楽しいことが目白押しでしたが、今年は我慢の年となってしまいました。

来年には、コロナウイルスの感染が収束することを願い、来年もよろしくお祈りします。



## 感染性胃腸炎が流行する季節になりました!!

### ○感染性胃腸炎とは?

主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。

原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」「サポウイルス」「アデノウイルス」などがあり、症状は腹痛・下痢・嘔吐・発熱です。「ロタウイルス」「アデノウイルス」による胃腸炎は、乳幼児に多く見られますが、「ロタウイルス」を予防するワクチンを接種するお子さんが増えたことで、かなり感染率が下がったようです。

### ノロウイルス・ロタウイルスによる感染性胃腸炎

1~2日の潜伏期間を経て、典型的には、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛と37℃台の発熱が見られます。(症状の程度には個人差があります。)ノロウイルスを原因とする場合、症状が続く期間は1~2日と短期間ですが、ロタウイルスを原因とする場合は5~6日持続することもあります。また、ロタウイルスによる感染性胃腸炎の場合は、便が白色になることもあります。

### ○原因と感染経路

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが、人の手などを介して、口に入った時に感染する可能性があります。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、ヒトからヒトへの感染と、汚染した食品を介して起こる食中毒に分けられ、次のような感染経路があります。

- 感染して人の便や吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合
- 便や吐物が乾燥して、細かの塵となり舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合
- 感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた場合
- ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなど二枚貝を生または不十分な加熱処理で食べた場合

## ○感染性胃腸炎の治療

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎への特別な治療法はなく、つらい症状を軽減するための処置（対症療法）が行われます。乳幼児や高齢者は下痢等による脱水症状を生じることがありますので、早めに医療機関を受診することが大切です。

嘔吐の症状が治まったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事を摂るよう心がけましょう。

## ○お腹にやさしい食べ物

豆腐、白身魚、鶏肉、お粥、スープ各種、バナナ、りんご、煮野菜



※今年は、しっかり感染予防対策をしているので、感染症が流行することはありませんでしたが、0才児クラスでは、下痢になる児が数名いて、ウイルス性胃腸炎を診断された児もいました。

これからがインフルエンザの流行期に入るので、ワクチンが済んでいない方は接種することをお勧めします。

## 12月に保健行事

2日（水）身体測定（2～5才児クラス）

4日（金）身体測定（0.1才児クラス）

11日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談

18日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談

21日（月）0才児健診

※地域活動については、感染防止に努めながら人数を制限して実施しています。

