

# ほけんだより 12月



2022/12/1 厚生館保育園

12月22日は「冬至」一年の中で夜が一番長い日です。この日はカボチャを食べてゆず湯につかるという風習があります。カボチャにはビタミンAに代わるカロテンやビタミンB1,B2,C,E、食物繊維が多く含まれています。また、ゆず湯は風邪予防や保湿効果、血行改善のフラボノイドが豊富に含まれているので、これからの冬の寒い時期を乗り切るのに最適ですね。

11月に入り、乳児クラスから感染性胃腸炎が流行し始め、計21名のお子さんの感染が確認されました。区からの指導で、何のウイルスが蔓延したのか原因を調べるため、2名のお子さんの細菌検査(検便)を提出し、**11月30日にノロウイルスとの結果が判明しました。**

感染性胃腸炎のウイルス性胃腸炎は、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、サボウイルスに分類されますが、その他に食中毒となる細菌性胃腸炎があります。ウイルスによる感染は感染力が非常に強く、1人感染すると次から次へと感染が広がっていきます。まだ収束になってはいませんので、ご家庭でも「お子さんの体調には十分気を付けてください。

保育園では・・・

嘔吐物や便の処理の扱いに十分気を付け、手洗いを徹底しています。

吐物や便が付着したと思われるおもちゃ、リネン類や場所は次亜塩素酸での消毒を実施しています。

## かぜの手当て ここをチェック ここに注意

。。。熱があるとき。。。

### 子どもの様子をチェック

- 寒そうにしている
- 顔色が悪い
- 手足が冷たい

体温の上がりをはじめです

#### 暖かくする

- 衣服を重ね着したり毛布をかけたりして保温を
- 温かい飲み物を与える  
→ お茶やお白湯など

- 暑がっている
- 顔が赤い
- 汗をかいている

体温が上がりきっています

#### 涼しくする

- 薄手で脱ぎ着しやすい服装に  
→ 汗をかいたら、こまめに着がえさせましょう。
- こまめに水分補給

・・・下痢をしているとき・・・

気をつけること

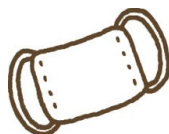
- 自己判断で下痢止めなどの薬を使わない  
→薬は、必ず医師の指示のもとで服用しましょう。
- 子どもの様子を観察する  
→下痢や嘔吐が続くときは、脱水症に注意。
- 取れる範囲で水分補給を  
→少しずつ、時間をおいて。

脱水状態をチェック

- 水分が取れていない
  - 唇が乾いている
  - 皮膚がかさついている
  - おしっこの量が少なく濃い
- ★以上のような様子の際は、早めに受診を！！



※ 咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。マスクを着用していても鼻の部分に隙間があったり、顎の部分が出ていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。



12月保健行事

- 2日（金）身体測定（0.1才児）
- 5日（月）身体測定（2～5才児）
- 16日（金）0才児健診、定期健診
- 9日、16日（金）地域ベビーマッサージと育児相談を開催します。



11月の後半から、じわじわとインフルエンザ流行の兆しが見えてきました。ワクチンは済んでいますか、まだ済んでいない方（保護者も含む）はワクチンを接種しましょう。

※インフルエンザとコロナが同時期に流行してくるのではないかとされています。

今年も残すところわずかです。生活リズムを整えこの冬を乗り切りましょう。

来年もよろしくお祈りします。

