



ほけんだより

12月号



社会福祉法人
伊東つくし会
ちゅうりつぷ保育園
2021年12月

今年もあと1ヵ月となり、朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきました。新型コロナウイルス感染者の数が落ち着いてきて外出することが多くなってきたと思いますが、引き続き感染予防対策や体調管理に気をつけながらストレス解消をしましょう。



冬に流行しやすい感染症



インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することで起こります。おもに咳や、くしゃみなどによる飛沫感染と、接触感染です。

症状) 高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状・喉の痛み・鼻水・咳など

予防) 予防接種・手洗い・うがい
咳エチケット

登園基準) 解熱して、平熱で3日間経過してから。

インフルエンザ罹患証明書が必要です。

感染性胃腸炎

ウイルスが原因で下痢や嘔吐の症状を起こす病気の総称です。有名なウイルスではノロウイルスやロタウイルスがあります。かぜのウイルスで症状を起こす子も多いため「お腹のかぜ」と言われることもあります。

症状) 嘔吐・下痢・腹痛・発熱など
治療) 抗ウイルス薬はありません。

症状をやわらげる治療です。

予防) ロタウイルスは予防接種があります。手洗い・うがい

登園基準) いつも通りの食事が取れるようになったら。

登園届が必要です。

RSウイルス感染症

2歳までのほとんどの子が1度は感染すると言われる、呼吸器の感染症です。年齢が低いほど免疫力が弱く重症化しやすいです。

症状) 咳・鼻水・発熱、悪化すると喘鳴・呼吸困難がみられることがあります。

治療) 抗ウイルス薬はありません。

症状をやわらげる治療です。

予防) 手洗い・うがい

登園基準) 呼吸器の症状がなくなり、全身状態がよくなったら。

登園届が必要です。

せきで眠れないときは……

せきが続くと体力を奪います。

呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

1 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いますが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

湿度は40%を切らないようにしましょう!

内科・歯科健診 終了しました。結果は成長記録表でお知らせさせていただきました。ご協力ありがとうございました。

11月の感染症ありませんでした