

ほけんだより 遍照保育園 12月号

冷たい風が身にしみる季節となり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。発表会にクリスマス会など楽しい行事が続きます。年の瀬、何かと気忙しく落ち着かない時期です。大人の忙しさが中心となり、生活リズムが乱れて体調を崩しやすくなることもあります。生活リズムを守り、病気や怪我に注意し元気で楽しく新年を迎えましょう。

保育園の様子

先月は、手足口病が流行りました。もも組 15 名、さくら組 15 名、ばら組 4 名、3 歳以上児 3 名が罹患しました。潜伏期間もありますので、症状に気をつけてください。これからは、インフルエンザやRSウイルス、感染性胃腸炎など流行る季節になりますので、手洗い・うがいを行ない、ご家庭でもお子さんの体調管理に十分な配慮をお願いします。

感染性胃腸炎に気をつけましょう

園医の佐々木先生のお話では、胃腸炎が流行っていますとのことでした。

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。個別で洗濯しましょう。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



寒い時期のけがや病気に注意!

こんなことに気を付けましょう

ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう

感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



早寝早起きをしましょう

手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう

乾燥しないよう加湿器をつけましょう

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとする
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切!



年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、旅行先や帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

倉敷市では、倉敷市広報や倉敷市のホームページに、休日当番医や相談電話の番号などが掲載してありますので、参考にして下さい。