



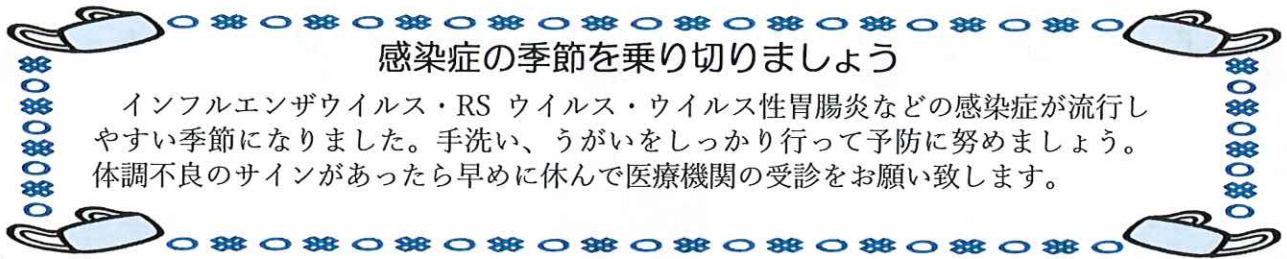
# ほけんだより 12月号



令和4年12月1日  
かすみ台第二保育園  
看護師 砂川晴美

子どもは風邪をひきやすいですが、ひきはじめに無理をすれば、こじらせるもとになり、治りかけのときに無理をすると、ぶり返す原因になります。早めに休ませ、しっかり治すことが大事です。

Many children have colds now, so please make sure they rest and follow doctor's orders. We don't want the children to get sick again and have worse symptoms. Make sure your children get plenty of sleep (8-9 hours)



## 感染症の季節を乗り切りましょう

インフルエンザウイルス・RSウイルス・ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。手洗い、うがいをしっかり行って予防に努めましょう。体調不良のサインがあったら早めに休んで医療機関の受診をお願い致します。



## ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1~2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べることが多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐ医師にかかりましょう。症状が治まっても2~3週間は便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。



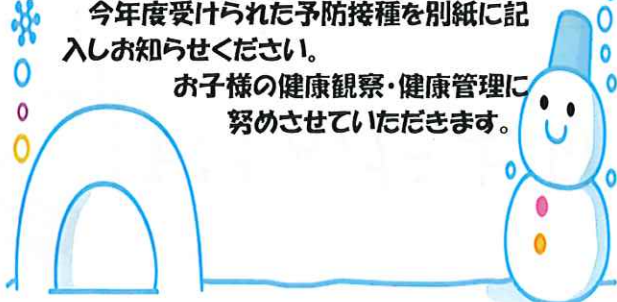
下痢の症状があれば、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにしたほうがよいでしょう。食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味にして出しましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。毎日の予防には、調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。



11月は風邪症状のお子さんが多く見られましたが、保護者の方の協力のもと重症化することもなく登園ができています。ありがとうございます。

予防接種も一つの感染予防対策です。今年度受けられた予防接種を別紙に記入しお知らせください。

お子様の健康観察・健康管理に努めさせていただきます。



## 11月の感染情報

体調不良のお子さん 86件

風邪・風邪症状	73件
突発性発疹	1件
胃腸炎	3件
中耳炎	2件
腹痛・嘔吐・下痢	9件

