



# ほけんだより

12月号



早いもので今年も残り1ヶ月となりました。年末年始は家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！  
反面、生活リズムが乱れがちになります。胃腸炎やインフルエンザが流行するかもしれません。体調管理に  
気をつけましょう。インフルエンザやコロナのワクチン接種を予定している方は、早めに済ませておきましょう。



## 全国的にウィルス性胃腸炎が流行しています！

### こんな時には、出来れば病院受診をお願いします

- ・食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする。
- ・腹痛を伴う下痢。
- ・水様便が複数回みられる時。

### \*吐物や便で、汚れた衣類の処理の仕方\*

- ① マスク・手袋を着用し、換気の出来る場所で行いましょう。
- ② 付着した汚れが、飛び散らないように  
静かに水洗いします。
- ③ 0,02%の塩素系漂白剤溶液(水1L+家庭用漂白剤4ml)  
に、5分以上浸け置きます。  
色落ちが心配な時は、熱湯(80℃以上)に 10 分以上浸  
してください。アデノウィルスにはアルコール散布が効果的  
です。
- ④ すすぎ洗いをします。
- ⑤ 他の物とは別に、洗濯機でいつも通りに洗濯します。
- ⑥ 天日干しにします。高温乾燥できれば、なお良いでしょう。



## インフルエンザ感染後の登園について

最短でも、発症した日を 0 日として、翌日から  
の5日間は登園ができなくなります。かつ、3日  
間は熱が下がっていること。が条件になりますの  
で、ご注意ください。

登園にあたっては、登園可能証明書ではなく  
登園届に記入して提出をお願いします。  
(厚生労働省から病院の受診回数を減らすよう  
にとの指示が出ていますので、登園許可をもらう  
ための医療機関への受診の必要はありません。)

### 12月の保健行事

12/8(木)	歯科健診
12/12(月)・13(火)	乳児身体測定
12/14(水)	幼児身体測定

### 11月の感染症

コロナ	7名
発熱	12名
胃腸炎・疑い	12名
突発性発疹	1名



冬は部屋遊びが多くなり、暖房器具によるやけど・誤飲・窒息・階段からの転落・浴室での溺水など、危険がいっぱい。  
もう一度、家の中に危険がないかを見直してみましよう。特におそうじ用洗剤などの誤飲は、命にかかわることがあります。

- ・危険なものは、**目につかない場所**に保管する！
- ・絶対に**届かない場所**に保管する！ をこころがけましよう。



## やけどをしたら

### 冷却すること！

水道水が直接傷に当たらないように、流れる水で5分程冷やした後、濡れタオルで30分以上、冷やましよう。  
(氷や保冷材で冷やす時はタオルの上からあてます。発熱時に使う冷却シートは使わないでください。)  
服の上から熱湯などをかぶってしまった時は、服は脱がさず、低体温に注意しながら、冷やましよう。  
水ぶくれができた時は、破らないように保護ましよう。やけどをした部分が赤いだけなら、ワセリンや保護シートなどで  
傷を覆って様子を見ましよう。  
やけどは次の日に、ひどくなっていることがあるので、毎日様子を見て、清潔に保ちましよう。  
しばらく絆創膏を貼り続けて、紫外線があたらないようにすると、傷跡が残りにくくなるかもしれません。

