



ほけんだより



令和4年12月
アケボノ保育園

せきの風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期になってきました。年末年始であわただしい時期と重なりますが、「備えあれば、憂いなし」。規則正しい生活で体を守り、3密の回避、換気や手洗いなどの感染症対策をして風邪を防ぎましょう。年末の医療態勢も確認しておきましょう。新型コロナウイルスは第8波の流行中です。子どもの場合、症状があったら自己判断はせず、かかりつけ医に電話後、病院を受診し診断を仰ぎましょう。

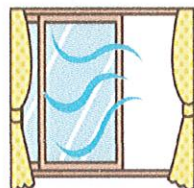
子どもは風邪をひきやすいですが、ひきはじめに無理をすれば、こじらせるもとになり、治りかけのときに無理をすると、ぶり返す原因になります。早めに休ませ、しっかり治すことが大事です。

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2回（5分程）、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
また、少しでも体調が悪いときは人との接触は控えましょう。

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



早寝早起きをしましょう

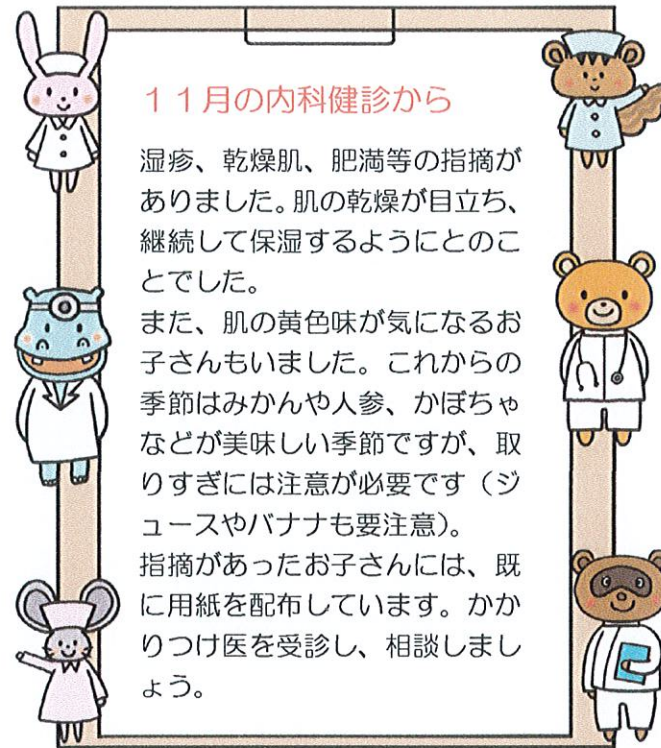
ごちそうはひと工夫で楽しんで

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまったなどの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもが手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物と一緒に食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



11月の内科健診から

湿疹、乾燥肌、肥満等の指摘がありました。肌の乾燥が目立ち、継続して保湿するようにとのことでした。

また、肌の黄色味が気になるお子さんもいました。これからの季節はみかんや人参、かぼちゃなどが美味しい季節ですが、取りすぎには注意が必要です（ジュースやバナナも要注意）。指摘があったお子さんには、既に用紙を配布しています。かかりつけ医を受診し、相談しましょう。

第2保育期終了式の後、「けんこうのきろく」をお返しします

- ① 既往歴や予防接種歴に付け足しがあれば、記入してください。
- ② 身体発育表を見て、身長と体重のグラフに線を引いてください。（0.1.2歳児は連絡ノート、5歳児はシールノートの中にあります。3.4歳児はそのままの用紙。）
- ③ 健康診断の結果のページに保護者印を押してください。
- ④ 第3保育期始業式の日「けんこうのきろく」一式を園に戻してください。

年末年始にコロナ陽性となった場合

12月29日（木）～1月3日（火）まで園は休園となります。この期間は園児が陽性になった時のみ、園携帯電話（9：00～17：00）に連絡をください。

アケボノ保育園携帯電話 080-2825-2796

その他、同居家族の陽性や園児・同居家族が濃厚接触者になった場合などは、**1月4日（水）に園に電話で連絡をください。**

アケボノ保育園電話 019-622-4353

1月4日（水）からの登園予定の方であっても、休み期間中に園児・同居家族がコロナ陽性や濃厚接触者になった場合は、まずは電話で状況の確認をしてから受け入れとなります。



お知らせ

行政の指導により、職員のコロナ抗原検査を週2回行うことになりました。12月からおよそ12週間の予定です。これに使用する抗原検査キットは国から提供されたものです。

咳や鼻水、発熱などの風邪症状も心配ですが、例年感染性胃腸炎が流行しています。嘔物や便にはウイルスが含まれていますので適切な処理を行い、家族内の感染を防ぎましょう。ウラ面に盛岡市保健所からの注意事項を添付します。



感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス等)の感染予防について

感染性胃腸炎が流行しています。
ノロウイルスやロタウイルスは感染性胃腸炎の主な原因の一つです。これらのウイルスは感染力が強く、保育園や高齢者施設などで集団発生を引き起こすことがありますので、ご家庭においても感染予防にご協力をお願いいたします。

【ノロウイルス等による感染性胃腸炎とは】

- 主な症状 おう吐、下痢、腹痛、発熱
- 潜伏期間 平均1~2日
- 発生時期 11月から3月にかけて多く発生
- 感染経路 発症者のおう吐物や便に触れた手によって、口に運ばれることで感染します。また、カキなどの食品からも感染する場合があります。

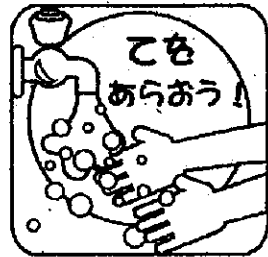
ご家庭では次のことに注意しましょう

観察と早めの受診

普段からご家族の健康状態(おう吐、下痢、腹痛、発熱の有無)を観察しましょう。もし症状があれば施設にご連絡をお願いします。
おう吐や下痢などの症状がある場合には、**早めに受診**しましょう。また、脱水症状にならないように、**水分補給**に努めましょう。



二次感染予防



1 手洗いは二次感染予防の基本です

患者のおう吐物や便には、たくさんのウイルスが含まれています。目に見えないウイルスは、直接・間接的に手指などに付いて、二次感染の原因となります。ウイルスを手から落とすには、**手をこまめに洗う**ことが重要です。トイレの後やおう吐物、便の後始末の後、食事や調理の前に、石けんと流水で丁寧に洗いましょう。また、手洗いの後は**個人専用のタオル**を使用しましょう。

2 排泄の介助、おう吐物の片付けは注意して正しく行いましょう

【おう吐物の片付け】

直接汚れないように、使い捨ての手袋、マスク、汚れてもいいエプロンをして準備をします。おう吐物は使い捨ての布やペーパータオル等で外側から内側に向けて折り込みながら静かにふき取ります。使用したペーパータオル等は周りに触れないようにして、すぐにビニール袋に入れ密封して捨てます。汚染した部分は、下記の塩素系の消毒液(0.1%濃度)を10分くらい浸し、広めに消毒したあと水拭きします。(変色に注意してください)

【排泄の介助】

自分で排泄ができない場合は、周囲の大人が排便後のおしりを拭いてきれいにします。おむつ交換は、掃除をしやすい場所で行います。排便のお世話の後には、他のところに触れないようにして、すぐ手を洗います。便が手に付くときは、使い捨ての手袋を使いましょう。
紙おむつは、トイレで便を落とした後、ビニール袋に密封して捨てます。
トイレを便で汚したら、その部分を塩素系の消毒液で消毒します。



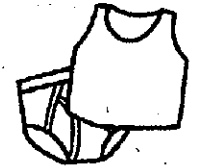
3 お風呂に入る前には、おしりをきれいにしましょう

風呂の湯につかる前には、まずおしりを洗い、下痢のある患者さんの入浴は一番最後にします。他の家族と混浴は避けましょう。風呂の水は毎日かえて、浴槽や風呂の床、洗面器、椅子なども清潔に掃除をします。タオルやバスタオルの共用はやめましょう。



4 下着や汚れた衣類は消毒をして洗濯しましょう

患者さんの便やおう吐物で汚れた下着や衣類は、他の家族のものとは別に洗濯します。まず、付着した便やおう吐物を取り除き、その後85℃で1分以上になるように熱湯消毒するか塩素系の消毒液(0.02%濃度)に30分つけて消毒し、他のものと別に洗濯します。



5 ご家族がよく触れる場所や物の消毒をしましょう

ドアノブ、手すり、テーブル、いす、水道の蛇口、引き出しの取っ手、三輪車、おもちゃなどよく触れる場所は、下記の消毒液(0.02%濃度)を浸したタオルで拭き、その後水拭きをしましょう。

- ※症状がなくなっても、1週間以上ウイルスは排泄されていますので、ご家族も感染しないように注意しましょう。
- ※下痢や嘔吐の症状があったり、体調が十分回復していない場合は、ご家庭での保育をおすすめします。

【消毒液の作り方(原液濃度が5%の場合)】

ノロウイルス等に効果がある消毒液は次亜塩素酸ナトリウム(家庭用漂白剤)だけです。使用する場合は換気をし、手袋を使用しましょう。

【汚れた物の消毒】(吐物・ふん便、汚れたトイレや床など) ⇒ **0.1%の濃度**
500mlのペットボトルに水を半分くらい入れ、原液10ml入れます。水を加えて500mlにします。

【ドアノブや、水道の蛇口、手すり、おもちゃなどの消毒】 ⇒ **0.02%の濃度**
2ℓのペットボトルに水を半分くらい入れ、原液10mlに水を入れます。水を加えて2ℓにします。

- ※ 目安としてペットボトルのキャップ1杯が約5mlです。
- ※ 消毒液は、子どもの手の届かない所に保管しましょう。