



ほけんだより



朝晩はぐっと冷え込む季節になってきました。風が吹くと「寒い！寒い！」と話す子ども達ですが、寒さにも負けず元気に過ごしています。保育園では、胃腸炎、アデノウィルスが出ています。今年もあっという間にあとわずかになりましたね。一日一日を大切に、“今年”に感謝しながら過ごしていきたいと思います。体調を整えて元気に新しい年を迎えましょう。

【感染性胃腸炎の特徴】

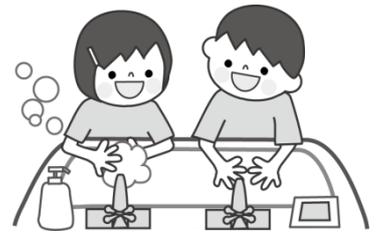
- 【主な症状】
- ・潜伏期間は、1～2 日
 - ・吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・37～38 度の熱
- 【感染力】
- ・便 1g の中に 1 億以上、嘔物 1g の中に 100 万個以上ものウィルスがあり、その中の 10～100 個が体内に入っただけでも感染する。
- 【予防】
- ・手洗いうがい徹底し、きちんとした食事と睡眠をとる。
 - ・食べ物はしっかり加熱する。
 - ・嘔吐物の消毒は、次亜塩素酸を使用する。

【インフルエンザに気をつけましょう】

・悪寒・頭痛・関節痛・倦怠感などから始まり突発的に 38 度以上の熱が出る。呼吸器症状は後から出てくる。
※体調に変化があった時は必ず受診をしましょう。

手洗いのうた

♪てのひらあらおう
♪てのこうもあらおう
♪ゆびのあいだと
♪つめのなかも
♪おやゆびきゅっきゅっきゅっ
♪てくびでおしまい



保護者会でもお伝えをした、楽しく手洗いを行う方法です。きらきら星の替え歌を、ゆっくり歌いながら 30 秒かけて丁寧に手を洗い、感染症の予防をしましょう！

1 月の 0 歳児の検診は、
1 月 17 日（木）11:00～です。
（全クラス身体測定を行います。）

囑託医の先生から…

賛育会病院では胃腸炎の患者さんがとても多くみられます。胃腸炎と診断された場合は、しっかり治るまでご自宅で静養し、感染の拡大を防ぎましょう。インフルエンザも少しずつ出てきています。体調面には十分に気をつけていきましょう。

