



12月のほけんだより

健生 看護師

今年も残り1か月となりました。空気もだいぶ冷たくなり朝晩、吐く息が白くなってきました。これからまだまだ気温が下がり乾燥してくると体調を崩しやすくなるので手洗い・うがい、水分補給をして風邪などを引かないように過ごしましょう。

12月22日は「冬至」

北半球では、夜が一番長く、昼が一番短い日。この日に「ゆず湯」に入り、「かぼちゃ」を食べると風邪を引かないという習わしがあります。冬至には「かぼちゃ」と「ゆず」の2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！

年末年始の急病は？

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、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。

感染性胃腸炎に要注意！

毎年秋から冬に流行します。とても感染力が強く、あっという間に広がってしまいます。

- 原因 ⇒ ロタウイルス（2～4月に多いが、年によっては多少ずれる）
ノロウイルス（秋から冬にかけて流行することが多い）
- 感染経路 ⇒ 接触感染（病原体が付着した物や手などに接触することで起こる）
経口感染（病原体が口から体内に入ることによって起こる。便のウイルスに汚染された手から口に入り感染する）
飛沫感染（飛び散ったウイルスが乾燥し、空气中に漂い感染する）
- 潜伏期間 ⇒ 1日～3日
- 症状 ⇒ ロタウイルス（嘔吐・発熱が現れ、下痢がそれに続く。灰色から白っぽい粘土の様な色をした水様性（米のとぎ汁の様な便が特徴。）
ノロウイルス（吐気・嘔吐・下痢・腹痛で、発熱は軽度。症状の持続も数日と短い。）
- 治療法 ⇒ ウイルスそのものに治療法はないので、下痢・嘔吐・発熱・下痢に対しての対症療法になる。吐気が治ったら、少量ずつ水分を補給し、脱水にならないように注意する。
- 予防のポイント ⇒ トイレの後や調理や食事の前の手洗いは、石鹸と流水で十分に洗う。

園を休ませる期間は、「嘔吐、下痢が治り、通常の食事がとれ、体力が回復するまで」となっています。症状がしっかり治ってからの登園に、ご協力よろしくお願ひします。（しっかり治っていないと、症状がぶり返したり、他の感染症に罹患することも考えられます。病児保育室の利用等も考慮し、無理のない状態での登園にご協力お願ひします。）