



# 12月のほけんだより



令和4年12月1日 発行  
なかのしまのぞみ保育園

街中のイルミネーションがきれいになってきました。早いもので、今年も残すところあと1ヵ月です。気候も急に冬らしくなり、朝晩は吐く息も白くなってきました。空気が乾燥する季節になり、感染症も流行る時期です。手洗い・うがいをしっかりと習慣づけて予防をしていきましょう。先月の感染症です。インフルエンザの感染が報告されています。A型2名でした。また、腹痛や嘔吐などの胃腸炎症状で欠席や早退するお子様がみられてきています。引きつづき体調には十分注意して登園するようにしてください。

## 保護者の方へのお願い

これからインフルエンザやRSウイルス、感染性胃腸炎など冬の感染症が流行してきます。医療機関を受診し、診断を受けた際には園までご連絡をお願いします。

また、インフルエンザに罹患した場合は、A型かB型かお知らせ下さい。

保育園では原則発症(発熱)後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまでは登園停止です。

登園の際には登園許可書が必要でしたが11月8日以降不要となりますので、かかりつけのお医者さんに登園可能の日を確認してから登園のご協力をよろしくお願いいたします。

## 先月、幼児クラスを対象に「風邪」についての健康教育を実施しました。

3,4歳児クラスでは風邪はどうしてひくの?ということや、風邪を引かないためには4つのポイントがあることをお話ししました。

### 4つのポイント

- ・手洗い、うがいをする
- ・外遊びをする
- ・早寝、早起きをする
- ・好き嫌いせずに何でも食べる

4,5歳児クラスではさらにくしゃみや咳をしたときに飛沫する距離を体験し咳エチケットについてもお話ししました。

今年はインフルエンザが流行すると言われていきますので、ご家庭でも4つのポイントについてお子様に聞いてみて、実践してみてください。

## 冬のあせもとびひに注意

あせもとびひは夏だけではなくありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子どもが増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しなが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

### 予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



## 12月園医健診予定

(0・1・2・3歳児クラス対象)

12月14日(月) 14時から

※私用でお休みの方はお休みして

頂いて大丈夫です。



# 吐いた!

## おう吐時のケア、知っておきましょう

### 1 吐いたものを口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいをさせたり、ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



### 2 静かにさせて、様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに。



### 3 1時間以上してからスプーンで水分をとらせる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治ったら、スプーンで水やお茶などを少しずつとらせましょう。

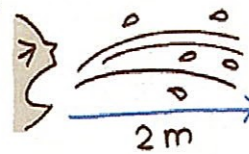


## ウイルス、どうやってうつる?

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。

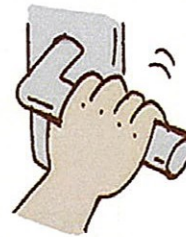


### 1 ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人吸い込むと感染します。

### 2 ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただ、手についただけでは感染しません。

### 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

**感染!**