

ほけんだより

No.10

令和8年1月16日発行

社会福祉法人愛光会

ハローこども園

インフルエンザが全国で猛威を振るい、12月に過去10年で最多の感染者数となっています。

インフルエンザに限らず、感染症対策として、手洗い、うがい、換気やマスクの着用をする事が大切です。口の中を清潔にする歯みがきや表面のウイルスを落とすシャワーなども有効です。体調管理をしっかりし、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

感染症は一年を通じて発症しますが、冬の寒い時期に流行りやすい感染症を紹介します。ただし、最近では季節に関係ない場合もありますので、基本的には年中気を付けておくと良いですね。

感染性胃腸炎

ノロウイルスや、ロタウイルスなどのウイルスが原因で、嘔吐、下痢、などの症状を起こす病気の総称です。「お腹の風邪」と診断名を言われることもあります。

症状) 嘔吐、下痢、腹痛、発熱など

治療) 抗ウイルス薬はありません。

症状を和らげる治療です。乳幼児は脱水症状を起こしやすいです。早めに受診しましょう。

登園基準) 下痢止め、吐き気止めを飲まずに、症状が24時間ない。

RSウイルス感染症

2歳までのほとんどの子が一度は感染すると言われています。RS呼吸器の感染症です。

症状) 初めての感染では、咳、鼻水。悪化すると喘鳴や呼吸困難症状が見られます。次の感染は発熱・咳・鼻水などの症状が見られます。

治療) 抗ウイルス薬はありません。症状を和らげる治療です。

登園基準) ①熱が下がっている。

②ゼーゼーした呼吸や咳がなく呼吸状態が落ち着いている。

③普段通りの食事、睡眠がとれている。

「嘔吐物の処理の仕方」

こども園で嘔吐した場合、感染症予防の観点から、吐物が付いた衣類、シーツ、布団、シユーズ等は、洗わずにそのままお返しする事にしています。ご家庭で洗濯をされる際は、十分に気を付けて下さい。

「汚れた服は…」

85°Cの熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。

消毒が出来たら洗濯機に入れても大丈夫です。他の衣類と一緒に洗わないようにしましょう。

汚れた場所もしっかりと消毒をしましょう。

※嘔吐物、便などの感染源は適切に処理し、処理後は手を消毒しましょう

「今月の保健状況」

11月中旬から12月に流行した感染症は、インフルエンザの罹患者が40名です。その他、発熱、鼻水、咳の出ている子が目立っていました。浜松市では、インフルエンザ警報が継続中です。

長い休み明けは、体調を崩すお子さんが目立ちます。

少しずつ日常のリズムに戻し、睡眠・食事・休息を重視し、無理なく過ごせるといいですね。

