

12月 ほけんだより

令和6年度12月号
育心こども園
美童保育園



早いもので今年も残り1か月となりました。12月は、子ども達にとってクリスマスや年末年始など家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさんです。この時期は外出等で人と接する機会も多く、生活リズムが乱れがちとなります。また、感染症も流行する時期です。睡眠・食事の時間を意識して、体調管理には十分気を配っていきましょう。(^^)/

現在沖縄県では、手足口病の警報が発令されています！！

手足口病に注意しましょう

症状

発熱することもある



てのひら、足の裏、
口の中、おしりに、
赤い発しんがある

下痢をする
こともある

夏に流行することが多い
病気。感染力が強いの
で何度もかかる可能性
があります。

口の中の水ぼうが痛むと
きは、プリンや野菜ス
ープなどのどろしのよい
ものを。



治った後も、2～4週間
くらいは便にウイルスが
います。おむつ替えの後
は、しっかり手を洗っ
てください。

かかってしまったら園を
お休みしましょう。熱が
下がって1日以上経過
し、いつもどおり食事が
できれば登園可能です。

一度だけじゃない手足口病!!

手足口病は何度もかかる可能性があります。手足口病は、複数のウイルスによって引き起こされるため、一度免疫がついても別のウイルスに感染することで再び発症することがあります。また、毎年流行するウイルスが異なるため、以前かかったことのない型のウイルスに感染して発症することもあります。



手足口病の感染予防

- ①こまめな手洗いを徹底する
- ②子供が触るおもちゃや家具などを定期的に消毒する
- ③手足口病の症状が見られた場合は、他の子供に感染を広げないためにも、外出を控える
- ④家庭内で感染者がいる場合は、家族全員で感染予防策を徹底する
- ⑤十分な休養とバランスの良い食事をする



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……



① てのひら

② 手の甲

③ 指の間

④ 指先、つめ

⑤ 手首

⑥ 洗い流す



チエック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料水や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える



おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

これってOK？

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

おすすめ

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

避けたい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。

消毒液の作り方

ドアノブや照明スイッチなどの消毒

水 2ℓ + 塩素系漂白剤 原液 10ml (キャップ2杯) = 希釈濃度 約0.02%の消毒液

嘔吐物やふん便の処理

水 500ml + 塩素系漂白剤 原液 10ml (キャップ2杯) = 希釈濃度 約0.1%の消毒液

※漂白剤は次亜塩素酸ナトリウム濃度約5%で計算。濃度は商品によって異なるので確認が必要

冬のおせも・とびひに注意

おせもやとびひは夏だけではなくありません。最近、厚着や暖房で暖め過ぎて、冬になる子も増えています。冬の肌は寒さで血行が良くないため湿疹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



11月の病欠報告

育心こども園

発熱…14名(計29日休み)
手足口病…9名(計27日休み)
下痢・咳・嘔吐・鼻水…21名(計25日休み)
マイコプラズマ…1名(計1日休み)



美童保育園

発熱…1名(計1日休み) 新型コロナウイルス…1名(計5日休み)
手足口病…1名(計1日休み) 嘔吐・下痢…3名(計4日休み)

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。

良いお年を
お迎え下さい