

12月のほけんだより

2020年12月1日
ハレルヤ保育園

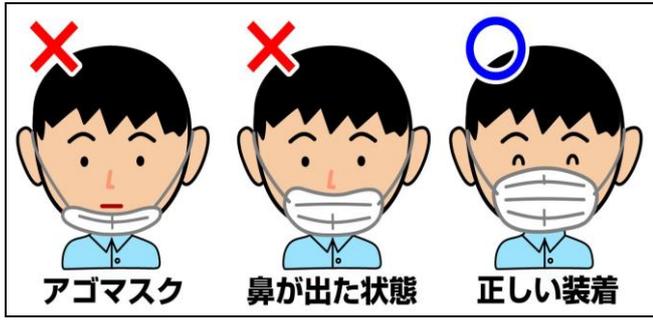
朝夕めっきり冷え込んで、寒暖の差が激しくなる頃、空気が乾燥してきます。急に冬を感じるような寒さとなり、風邪がはやって園をお休みする子が増える時期です。例年、冬にはインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行します。今冬はそこに新型コロナウイルス感染症も加わります。冬の感染症に備え、手洗いやマスクなどの着用などで、しっかり予防していきましょう。お子様の体調を考慮し、お休みの続く時期はゆとりある計画で、元気に楽しい時間をお過ごし下さい。

マスクとせきエチケット (ほけんニュース 12月号より)

お子さんとマスクの正しいつけ方などを確認してください。

- 鼻は覆えていますか？
- 口やあごは覆えていますか？
- 外す時は→ひもの部分を持って外します。
- 使い捨てマスクを捨てる時は→ビニール袋などに入れて、口を結んでごみ箱へ

※乳幼児のマスクについては、WHO、ユニセフでは2020年8月に、5歳以下の子どもには必ずしもマスク着用にごとわらなくてもよいという見解を出しています。また、日本小児科学会では、2020年6月に、窒息などの危険性が高まるため、年齢（特に2歳未満や発達状況を踏まえる必要があるとしています。



冬はわかりにくい隠れ脱水に気をつけましょう！

隠れ脱水の兆候チェック！（2つ以上当てはまる場合は要注意）

- ・舌が白くおおわれている ・便がかたい
- ・おしこの量が少ない、色が濃い
- ・皮膚に張りがない ・手足が冷たい
- ・口の中が乾燥している ・あやしても泣きやまない
- ・食欲がない ・眠りがち

隠れ脱水を予防しよう！

1. 意識して水分補給をしましょう

最も簡単で有効なのが水分補給。食事の時だけでなく、様子をみながらこまめに飲ませてあげましょう。（電解質を効果的に補給できるイオン飲料水も用意しておくとお安心です。）

2. 乾燥注意！部屋の湿度を気にしましょう

（冬場は室温 22～23℃ 湿度 40～60%）

乾燥は考えている以上に子どもの体から水分を奪っていきます。加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干すなど、部屋の湿度を意識しましょう。また空気の入替えも重要です。外の方が20%ほど湿度が高いため2～3時間に一度の換気でも乾燥対策には効果的です。

冬に気をつけたい感染症

インフルエンザ

症状：突然の高熱、倦怠感、関節痛、筋肉痛などの全身症状、咽頭痛、せき、鼻水など

注意すること：発症した場合は、発症後5日を経過し、なおかつ、解熱後3日（小学生以上は2日）経過するまで、登園、登校は停止になります。

溶連菌感染症

症状：発熱やのどの痛み、咽頭炎、扁桃炎を起こします。舌がイチゴのように腫れ、全身に細かく赤い発疹が出ることがあります。また、腎炎などを合併することがあります。

注意すること：合併症予防のために処方された抗菌薬を決められた期間服用します。抗菌薬の内服後24～48時間経過していれば、登園も可能です。

RSウイルス感染症

症状：呼吸器の感染症で、2歳以上は軽い咳や鼻水程度しか見られません。

注意すること：生後6カ月未満の乳児が感染すると、重症な呼吸器症状を生じ、入院が必要となる場合もあります。呼吸器症状がある子どもが乳児に接触しないようにします。

感染性胃腸炎

症状：おもな症状は嘔吐と下痢です。冬に多く見られる胃腸炎は、ウイルス性のものがほとんどです。感染力が強く、ウイルスの数が少量でも感染します。

注意すること：脱水にならないように注意します。感染力が強いため、手洗いや嘔吐物の処理を迅速にかつ適切に行います。

11月の感染症報告 2件 (ヘルパンギーナ 1名 突発性発疹 1名)