



# ほけんだより 12月号

令和4年12月  
大谷学園幼稚園  
養護教諭 宮崎愛美

楽しく取り組んでいた発表会も終わり、あっという間に冬休み目前となりました。寒さも増し体調を崩しやすくなっています。体調が悪いときには無理せずに休み、クリスマスや大晦日を元気に迎えられるようにしましょう。



## <感染症の季節がやってきました>

インフルエンザやRSウイルス感染症、胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節となりました。

普段よりも体調不良のサインに注意していただけたいと思います。

【前日から・・・】

- ・下痢を繰り返す
- ・おう吐が数回あった
- ・38度以上の熱がでた
- ・咳が出たり、痰が多く
- ・あまり眠れていない

このような症状があった場合は体力が奪われてしまっています。睡眠時間や顔色、活気は普段と比較してどうか、症状は治まったか等、いつも以上に様子を見てください。

※解熱剤を使用した等、薬の働きで症状が抑えられている場合は症状がぶり返す可能性が高いため油断は禁物です。

【朝に・・・】

- ・体温が37.5度以上ある
- ・体温が平熱より1度高い
- ・朝食を食べたら吐いた
- ・朝食後に下痢をした

朝は、通常であれば体温は低めです。普段よりも高い場合には、日中に熱が上がる危険があります。また、おう吐や下痢は体調が悪くなりつつある可能性が高いです。

◎上記以外にも、『いつもよりも目やにが酷い』『皮膚に発疹がある』『機嫌が悪い』『くまができてい』等も体調不良のサインの場合があります。登園に際して気になることがある場合には園にお知らせください。

## ～感染性胃腸炎が流行しています～



横浜市内で感染性胃腸炎が流行しています。

幼稚園内でも少しずつ感染性胃腸炎のような症状が増えてきました。感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などの症状が見られ、発熱する場合があります。このような症状に注意することはもちろんですが、感染を広めないことも大切となってきます。特に、吐物や便にはウイルスが含まれているため、適切な処理を行うことが必要です。

流行を防ぐためにも、お家での吐物や便の処理方法をご紹介します。

### 用意するもの

- ・使い捨て手袋
- ・使い捨てマスク
- ・バケツ
- ・雑巾（新聞紙や古布）
- ・ビニール袋2枚
- ・消毒液（塩素系漂白剤など）
- ・使い捨てエプロン

- ①窓を開けて換気をし、マスク、手袋、エプロン（あれば）を着用する。
- ②雑巾や新聞紙、古布等、捨ててもよいもので汚れを拭き取る。
- ③拭き取ったものをビニール袋にいれ、口をしっかりと縛る。



※ビニール袋は二重にする。

- ④汚れた床を消毒液（塩素系漂白剤など）を薄めて拭く。



※ノロウイルスに対してアルコールは有効ではありません。

※消毒の際には床の脱色や変色にご注意ください。

- ⑤マスク、手袋、エプロンを捨て、石けんでの手洗い、うがいを行う。

### <衣類が汚れてしまった場合>

消毒液を薄めて、衣類を2時間ほどつけおきしてから洗濯する。

※ほかの衣類と一緒に洗わないようにしてください。



◎感染しないためにも、外出後・食事前・トイレの後にはしっかりと手洗い、うがいを行いましょう。

◎嘔吐や下痢は脱水になりやすいです。こまめに水分補給をしましょう。