

ほけんだより

平成28年12月2日 開南幼稚園 NO. 5

寒さが一段と厳しくなり、冬へと一歩ずつ近づいてきました。これから様々な感染症が流行する季節。ご家庭や幼稚園という集団での感染予防・拡大防止に努め、元気に毎日を過ごしましょう。

インフルエンザが流行してきました

インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。ご存知のとおり、インフルエンザは飛沫感染と接触感染で、一人ひとり予防することが大切です。

予 防

1. こまめに **手洗い・うがい** をしましょう。
2. **咳エチケット**・・・咳、くしゃみ、咽頭痛などの症状がある場合は、マスクを着用しましょう。
3. 室内の **適度な温度・湿度を維持** し、こまめに **換気** をしましょう。
※適切な冬季の室温18～20℃ 湿度50～60%
4. バランスの良い食事、十分な睡眠をとるなど、**規則正しい生活** をしましょう。
5. 家庭での朝の **健康観察** を十分にしましょう。

発熱・咳・悪寒・関節痛などの症状や食欲不振など、登園前から具合の悪いお子さんは無理をさせないようにして下さい。

6. 流行期には、なるべく **人混みには出ない** ようにしましょう。

罹ってしまったら

1. インフルエンザと診断されたら、幼稚園までご連絡下さい。

①発症日（病院を受診した日） ②インフルエンザの型（A型かB型か）

2. 主治医の登園許可が出るまでは、幼稚園をお休みして下さい。（「出席停止」扱い）

※出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日が経過するまで」です。

発症日は受診した日でありその日は0日で、次の日から1日となります。

感染性胃腸炎に気を付けましょう

例年11月から1月にかけて、全国的にノロウイルス等による感染性胃腸炎が流行します。感染力が強く小さな子どもやお年寄りの場合は重症化する例もありますので注意が必要です。

症 状

感染から1～2日で以下の症状が現れます。

気持ちが悪い・吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・寒気・発熱

※症状は1つだったり複数だったり、個人差があります。1～3日で症状は治まりますが、治まっても1週間またはそれ以上にわたって、便にウイルスが出ることもあります。



予防のポイント



1. 手洗い・うがい（特に食事前やトイレの後）
ほとんどが人の手などを介してウイルスが口から体内に侵入して感染します。
2. 健康観察の強化
感染性胃腸炎の疑いがある症状が見られた場合は、無理をして登園させず、病院を受診して下さい。早期回復のため、また感染拡大を防ぐため、ご協力をお願いします。尚、「感染性胃腸炎」「ウイルス性胃腸炎」と診断された場合は、幼稚園までご連絡下さい。
3. 汚物（嘔吐物・下痢便）の次亜塩素酸ナトリウムによる消毒処理

～嘔吐物・下痢便の処理方法～

- ①換気をし、処理者は使い捨てマスク・手袋を着用
- ②汚物を新聞紙等で覆い拭き取り、ビニール袋に入れ、60倍に薄めた塩素系漂白剤を注ぐ。
（漂白剤 ペットボトルのキャップ2杯 + 水 0.6ℓ）
- ③汚物を拭き取った床を再び新聞紙等で覆い、60倍に薄めた塩素系漂白剤をかけて約15分放置して拭き取り、最後に水拭きをする。
- ④拭き取った新聞紙等や雑巾、使用した使い捨てマスク・手袋は、ビニール袋に密閉して破棄。
- ⑤処理後はしっかり手洗い・うがい

