



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

年末年始は寒さも少し和らぎ、比較的暖かい日が多くなりました。これからは、寒さが一段と深まり、一年で一番冷え込みの厳しい時期になります。早寝・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活を心がけ、健康管理に気をつけましょう。また今の時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎にも注意が必要です。滋賀県内では、先月よりインフルエンザ警報が発令されています。手洗い・うがい、換気などの予防に努め、元気に登園できるようにしましょう。また、お子さんの体調でいつもと違う様子や、怪しい症状がみられたら、自己判断せずにかかりつけの医師に相談しましょう。インフルエンザ等の感染症と診断された際には、園にもお知らせくださいますようお願いいたします。かからない・うつさないためにも、みんなで励行しましょう。



感染性胃腸炎



感染性胃腸炎って？

ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。とくにウイルス性の胃腸炎は冬場の寒い時期に流行しやすいので気をつけましょう。



感染してしまったら？

水分・栄養補給を心がけ、下痢・おう吐による脱水症状に注意しましょう。感染者の便やおう吐物からほかの人にも感染するので、正しい処理方法で対処しましょう。

感染拡大予防のために

ノロウイルスなどの感染力が強い胃腸炎は、おう吐物や便で汚染された物や床、手などが感染源となります。また、アルコール消毒の効果が期待できないため、流水と石けんによる手洗いの徹底と、汚染物を正しく処理することが大切です。

子どもに多い感染性胃腸炎

☆ ノロウイルス ☆

乳幼児から成人まで幅広い層に起こります。潜伏期間は1~2日で、主な症状に、突然のおう吐・吐き気・下痢・腹痛・発熱などがあります。

☆ ロタウイルス ☆

0~6歳の乳幼児期にかかりやすく、重症化しやすいのが特徴です。潜伏期間は2~4日で、主な症状に、下痢(白っぽい氷のような下痢)・おう吐・発熱・腹痛などがあります。※ロタウイルスは任意ワクチンがあります。

こんな時は医療機関へ

- ・意識状態が悪いとき
- ・けいれんなど、合併症が疑われるとき
- ・脱水症状がひどいとき
- ・症状が継続しているとき

1月の身体計測

保健担当職員が怪我の為、しばらくお休みを頂いております。幼保支援課の保健担当と一緒に今月は計測を致します。



まだまだ インフルエンザに注意!

インフルエンザと診断された時は、医師の指示した登園再開日まで、家庭での療養が必要になります。再開の目安は、**発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日(幼児の場合)を経過するまで**、になります。症状が改善されない場合や、判断に迷う場合は、かかりつけの医師に相談しましょう。

<出席停止期間>

水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日
発症	5日					登園可能
水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日
発症	解熱	3日			登園可能	

~保健室より~

★最近の園内の様子

12月のやまのこひろばでは、前半にインフルエンザと診断されたら、発熱・咳・鼻水などのカゼ症状で欠席されたお子さんがおられました。また、登園後に発熱しお迎えをお願いしたお子さんも、数名おられました。後半には欠席者も減っていき、ほとんどのお子さんが元気に登園することができました。

★12月の保健指導

<そら組での取り組み>そら組では、カゼ症状の流行する時期になり、鼻水が出ている子が増えてきたため、鼻のかみ方についてお話ししました。初めにイラストの“そら君”を使って、片方の鼻の穴を押さえて息をフンと出すと、反対の穴から鼻水が出てくるところを見せながら伝えました。その後、鼻から息が出ているかを子どもたちが目で見てわかるように、透明のプラカップに細くちぎったティッシュペーパーを入れて、一人ずつに渡しました。カップを鼻の下につけて息を“フン”と出すとティッシュが動いて見える仕組みです。最初うまくできずに、口で空気を“フー”と出して、できている風を装うかわいらしい姿もありましたが、ていねいにやり方を伝えると、どの子どもも鼻から息が出せるようになりました。翌日、ある子のお母さんにその時の様子をお話しすると「家でも自分でティッシュをコップに入れてやっていました。」と家でも挑戦していたことを教えてくださいました。これからも楽しみながら、子どもたちがやってみたくなるような保健指導ができるように、工夫していきたいと思ひます。

<ほし組での取り組み>ほし組では、感染症の流行する時期になってきたので、“セキくしゃみエチケット”についてお話ししました。初めに、『コロナウイルスのころなっちとほく』という絵本を読みました。絵本の中ではころなっちが手洗いやうがい、マスクなど、自分の嫌いなことを教えてくれて、予防するためにどうすればいいかがわかります。

その後に、セキやくしゃみが出たときに口や鼻からカゼバイキンやウイルスがたくさん飛び散ることを伝え、どれくらい飛び散るのかを目に見えるように、紐のついたバイキンを飛ばして見せました。紐の長さは、座ってお話を聞いているほし組の子どもたち全員にとどくほどの長さだったので、子どもたちはびっくり!バイキンを飛ばさないためにみんなができることとして、“マスクする”手で口や鼻をふさぐ“腕で口と鼻をふさぐ”などの方法を伝えました。最後には、コロナだけでなく、様々な感染症に“かからない、うつさない”ために、みんながセキくしゃみエチケットを守って、元気に過ごせるようにしようと約束しました。**<くにじ組での取り組み>**くにじ組でも、冬の感染症が流行する季節に合わせて、かぜ予防についてお話ししました。初めに寒い季節が大好きなかぜバイキンには、インフルエンザウイルス、コロナウイルス、ノロウイルスなどいろいろな種類があり、みんなの口や鼻から体の中に入ってしまうと、熱が出たり、鼻水やセキ、腹痛、おう吐などの症状が出てくることを伝えました。「そうならないために、みんなができることって何だろう?」と質問すると、すぐに「手洗い」「うがい」「マスク」と答えてくれる子どもたち。「他にはないかな?」と聞くと、「早く寝る」「ご飯をいっぱい食べる」とさすがにじ組さん。次々に答えてくれる子どもたちでした。最後に、「先月、手洗い名人の認定証をもらったにじ組さんですが、濡れた手はしっかりと拭いていますか?」と聞いてみました。ちょっと自信のなさそうな表情の子がチラホラ。そこで、せっかくなので洗った手を濡れたままにしたり、服で拭いたりすると、手につくバイキンの量が、ハンカチでていねいに拭いた時と比べると、数倍に増えてしまうことを伝えました。少しびっくりしていた子どもたちですが、最後は、手洗いの後は手をていねいに拭いて、カゼをひかずに元気に過ごせるようにしよう、と約束して終わりました。