



ほけんだより 12月号



令和5年12月1日 みなみっこひろば 大津市立瀬田南幼稚園 大津市立瀬田南保育園

ノロウイルス感染症に注意しましょう

ノロウイルス食中毒注意報が発令されています(11月2日~)

- ◆ 特徴：冬季を中心に流行し、ピークは11月から2月頃です。非常に強い感染力があり、「食品から人」だけでなく、乳幼児から高齢者まで「人から人」に幅広く感染します。多くは1~2日ほど症状が続きますが、乳幼児や高齢者では重症化することがあるため注意が必要です。
- ◆ 症状：潜伏期間は24~48時間で、主な症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・軽い発熱などですが、感染しても発症しない人や、軽い風邪のような症状で済む人もいます。
- ◆ 予防について
 - ① 石けんと流水でこまめに、ていねいに手洗いをしましょう。
 - ② 嘔吐物や糞便は適切に処理しましょう。処理をする時は、使い捨ての手袋やマスクを着用し、拭き取りに使用した布などはすぐにビニール袋に入れ、きちんとしばって燃えるごみとして処分しましょう。汚染した場所は0.1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液【10mlの次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなどの塩素系漂白剤）を500mlの水で希釈】で消毒しましょう。
 - ③ 食品は中心温度85℃で1分以上しっかり加熱しましょう。

*園で下痢や嘔吐があった場合、汚れた衣服等は感染症の流行拡大の予防から、園では洗わずそのまま持ち帰っていただいています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

熱があるときは。

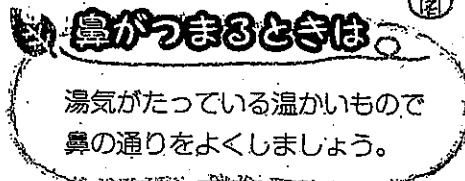
水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。



かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね



鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

かぜのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、豆腐などを加えて少しずつ食べましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

子どもの冬の服装

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服装選びを手伝ってあげてください。