

ほけんだより 12月



2023(R5)年 12月 1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ



今年も一か月をきりました。寒さを感じる日も増え、空気も乾燥しています。大人も子どもも健康管理が難しい季節となりました。今月は、この時期に流行する『感染性胃腸炎』と感染予防の基本である『正しい手洗い方法』、そして現在流行しているインフルエンザの出席停止期間についてお知らせします。

【感染性胃腸炎に気をつけましょう】

感染性胃腸炎は多種多様な原因による症候群です。冬の時期はノロウイルスやロタウイルスが原因になることが多いです。

潜伏期間：ノロウイルスは12～48時間(半日～2日間)、ロタウイルスは24～72時間(1～3日間)
 感染経路：経口感染(ノロウイルスの場合はカキなどの二枚貝)、接触感染、飛沫感染、空気感染
※吐物や便からの二次感染には十分に注意必要！
 症 状：嘔吐・下痢・腹痛・時に発熱を伴う(ロタウイルスの場合は便が白くなることもある)
 予防方法：石鹼と流水による手洗いの励行
 加熱の必要な食品は、中心部までしっかり加熱(85℃で1分以上で殺菌)
 下痢や嘔吐などの症状がある人は、食品を直接取り扱う作業をしない
 便や吐物処理には、家庭用塩素系消毒薬(キッチンハイターなど)が有効

【正しい手洗い方法】

1. 手洗い…『きらきら星』の替え歌で手洗いしましょう！



※石鹼を手に取り、2回繰り返します。(約30秒)
 その後、流水で十分に手をすすぎ、ペーパータオルなどで拭き取ります。
 ※手に汚れが見られない場合は、速乾性手指消毒薬を左記の方法で、15秒以上擦り込んでも手洗い同様の効果があります。



【胃腸炎症状があった場合の登園の目安】

胃腸炎症状があった場合の登園の目安は、嘔吐や下痢などの症状が治まり、普通の食事が摂れることです。食欲がない場合や、食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする場合は、登園を控えましょう。

感染性胃腸炎と診断された時は、医師から登園の許可をもらい、園にて『登園届』を記入して頂きます。回復しきっていない状態で通常の食事を食べると、胃腸が刺激されて再び下痢になってしまう事があり、かえって療養が長引いてしまいます。普通の食事が食べられるようになるまでは、ご家庭で様子を見て頂きますよう、ご理解とご協力をお願いします。



【インフルエンザにも注意を！】

今年、インフルエンザが大流行しています。※医師の『出席停止解除証明』が必要です。
 ≪インフルエンザの出席停止期間の基準≫ ※発症後最低5日間かつ解熱した後3日を経過するまで
 ×・・・発熱あり △・・・発熱なし ○・・・登園可能

発熱期間	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
2日間	×	×	△	△	△	△	○	○	○	○
3日間	×	×	×	△	△	△	○	○	○	○
4日間	×	×	×	×	△	△	△	○	○	○
5日間	×	×	×	×	×	△	△	△	○	○
6日間	×	×	×	×	×	×	△	△	△	○