

ほけんだより 12月



2022(R4)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。再び、新型コロナウイルス感染症が増加傾向となり、大人も子どもも健康管理が一段と難しい季節になりました。こまめな手洗いが感染予防の基本です。

今月は、この時期に流行する『感染性胃腸炎』と『正しい手洗い』についてお知らせします。

【感染性胃腸炎(流行性嘔吐下痢症)とは・・・】

※ウイルスや細菌などによって起こる消化管感染症の総称で、ウイルス性は人から人への感染力が強い。

【流行しやすいウイルス性感染症の比較】

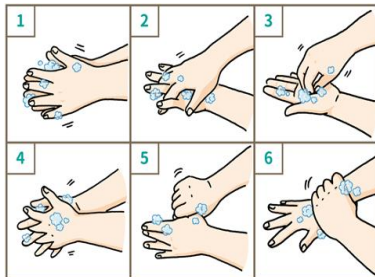
	ノロウイルス感染症	ロタウイルス感染症
流行時期	一年中だが、特に秋～冬に流行	2月～4月に流行し、乳幼児に多い
感染様式	経口感染(カキなどの二枚貝の生食) 接触・飛沫感染(人から人)・空気感染	接触・経口・飛沫感染 一部、空気感染
潜伏期間	12～48時間(半日～2日間)	24～72時間(1～3日間)
症状	嘔吐・下痢・腹痛・時に発熱を伴う 1～2日で治癒	白色水様性下痢・嘔吐・発熱・脱水 約一週間続く(ノロより症状が強い)
特徴	半径2mまでウイルスが飛散・浮遊 下痢が治まってから約1週間～1ヶ月、 ウイルスが排出される	乾燥した状態で約10日生存 下痢が治まってから約1週間、ウイルスが 排出される
予防	<ul style="list-style-type: none"> ・食事前やトイレの後などは、必ず石鹸と流水で手を洗う ・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)する ・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はしない ・便・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 	

※塩素系漂白剤(次亜塩素酸Na)は、製品の説明書きをよく読んでご使用下さい。

【毎日できる感染症の予防】

1.手洗い…『きらきら星』の替え歌で手洗いしましょう！

- ①てのひらあらおう
- ②てのこうあらおう
- ③ゆびさきつめも
- ④ゆびのあいだも
- ⑤おやゆびあらおう
- ⑥てくびもあらおう



※石鹸を手に取り、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。



2.うがい…口の中を清潔にして、適度に湿り気を与える効果！

※外出後・食後・のどに不快感がある時には、「ブクブク」うがいと「ガラガラ」うがい両方、行いましょう。



3.せきエチケット…くしゃみは、時速約200km・せきは、時速約300km！

※くしゃみやせきをする時は、手やハンカチなどで口や鼻を押さえたりマスクをしましょう。マスクは乾燥した空気から口や鼻、のどを守ってくれる役目があります。