



# ほけんだより 12月号

平成30年12月11日 野上あゆみ保育園

年末年始にかけて、楽しい予定もありますが、インフルエンザ等の感染症の病気が広がる時期でもあります。特に幼い子どもを連れての人混みは避けてください。毎年、保護者から子どもに感染しましたと報告があります。家族で予防しましょう。

インフルエンザは出席停止疾患です。発症後最低5日間かつ解熱した後3日を経過するまでは登園できません。登園する際には、かかりつけ医で「出席停止解除証明書」を記載してもらい、保育所に提出してください



## 【虫歯予防】

先月三園の看護師による虫歯予防のペープサートを実施しました。三匹の動物が虫歯になり大好きなカレーが食べられなくなるというお話です。

- ・ 歯に良い食べ物や飲み物を選んで食べましょう
- ・ 時間を決めて食べましょう
- ・ 唾液は虫歯予防になるのでしっかり噛んで食べましょう
- ・ 食べたら歯をみがきましょう
- ・ 保護者に仕上げ磨きをしてもらいましょう



とら項目を話しています。忙しい時は寝る前に、前上と奥の歯だけでも磨いてあげてくださいね。

宝塚市保健たより～抜粋

## 12月の乳幼児健診

健診名	健診日	対象者	受付時間
4か月児健診	12月5日(水)	平成28年7月16日～31日生	13:00～
	12月19日(水)	平成28年8月1日～15日生	14:15
10か月児健診	12月6日(木)	平成28年1月1日～15日生	13:00～
	12月13日(木)	平成28年1月16日～31日生	14:15
1歳6か月児健診	12月7日(金)	平成29年5月1日～15日生	12:45～
	12月14日(金)	平成29年5月16日～31日生	14:00
3歳児健診	12月4日(火)	平成27年6月1日～15日生	12:30～
	12月11日(火)	平成27年6月16日～30日生	14:00

## 感染性胃腸炎（嘔吐下痢症）を予防しましょう

感染性胃腸炎とは、嘔吐と下痢が突然始まるのが特徴の疾患です。多種多様な原因による症候群ですが、冬の時期はノロウイルスやロタウイルスが原因となることが多いです。

潜伏期間：ノロウイルスは12～48時間、ロタウイルスは1～3日

感染経路：経口感染、接触感染、飛沫感染

吐物や便からの二次感染に注意が必要。

症状：嘔吐と下痢。ロタウイルスにかかった場合、時に下痢便が白くなることもある。

予防方法：石けんと流水による手洗いの励行。

☆ 「流行性嘔吐下痢症（ウイルス性腸管感染症）」には以下のものが含まれます。登園の際には「登園届」が必要です。

- ・ ノロウイルスによる胃腸炎（ノロウイルス感染症）
- ・ ロタウイルスによる胃腸炎（ロタウイルス感染症）
- ・ 感染性胃腸炎（ウイルス感染症）



下痢や嘔吐の症状があり受診したときは、主治医に保育所での集団生活が可能か確認するようにしてください。

☆ 汚物の付いた衣類等は消毒してから洗濯しましょう

- ・ 作業中はマスクと手袋を使用しましょう。
- ・ まず、衣類等に付いた汚物を十分に落とします。洗剤を入れた水でもみ洗いし、汚物を含んだ水はトイレに捨てます。（水の濁りや汚物が見えなくなるまで繰り返しましょう）
- ・ 約0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液（※以下参照）に30分以上浸して消毒するか、85度以上の熱湯に5分以上浸して消毒します。その後洗濯します。（次亜塩素酸ナトリウム溶液に浸けると色落ちする可能性があります）
- ・ 汚物を流したトイレは、約0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒します。

☆ 約0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液の作り方

ハイター等の家庭用塩素系漂白剤（濃度5～6%）

原液10ml+水500ml もしくは 原液40ml+水2L

ちなみに、酸素系漂白剤（ワイドハイター等）では消毒効果がありません。

