

# ほけんだより

2021年12月

友田 保育園

今年も残すところ1か月、いろいろと忙しい12月です。

新型コロナウイルス感染症もまだ心配です。

これから気温の変化が激しく寒い日が多くなります。感染症予防を続けて行きましょう。



## 先月の子供達の様子



11月は、流行性の感染症の発病はありませんでした。

発熱や咳、鼻水などの風邪症状や、喘息ぎみでお休みのお子さんがいました。

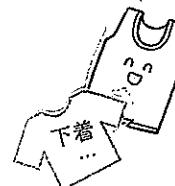
## 冬は空気が乾燥…皮膚がカサカサ、痒くなります

①お風呂では、ボディソープの泡で…手でやさしく洗いましょう。

子どもが自分で洗っている場合は、

おしりやお股がちゃんと洗えているか要注意!!

③下着を着ましょう。・体温を逃がさず、温かい空気をためておいてくれます。  
・汗を吸い取る綿製品がおすすめです。



②皮膚の保湿をしましょう。

・カサカサした肌荒れは…保湿系のクリーム、乳液、ローションなどで保湿しましょう。

・カチカチ、ゴワゴワ、ヒビ、あかぎれの場合は薬剤師さんに相談して保湿剤を選びましょう。



## 感染性胃腸炎に気を付けましょう

東京都福祉保健局からも

“ノロウイルス等による感染性胃腸炎にご注意ください！”とお知らせがありました。

例年、秋から冬の季節に流行する病気で、とても感染力が強いため注意が必要です。



感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎です。

＜原因＞…ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど

＜症状＞…腹痛、下痢、嘔吐、発熱など

ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなります。



＜感染経路＞…病原体が付着した手で口に触れる接触感染

汚染された食品を食べることによる経口感染

☆感染患者のふん便や嘔吐物からの二次感染にも注意が必要です。

## 感染予防

☆こまめな手洗い  
石けんと流水で

☆カキなどの二枚貝の加熱調理  
中心温度85~90°Cで90秒以上

☆嘔吐物やふん便の適切な処理  
次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)

## 参考

### 消毒液(次亜塩素酸ナトリウムの希釀液)の作り方 (塩素系の漂白剤)

ペットボトルを利用すると簡単です。  
キャップ1杯が5mLに相当します。

使用濃度	原液濃度*	方法	使用目的
0.1%	5%	500mLのペットボトル1本の水に 原液 10mL(ペットボトルのキャップ2杯)	おう吐物、ふん便の処理時
0.02%	5%	2リットルのペットボトル1本の水に 原液 10mL(ペットボトルのキャップ2杯)	調理器具、トイレのドアノブ、 便座、床、衣類などの消毒

\* 塩素系漂白剤は商品により塩素濃度が異なるので確認して下さい。

・手指の消毒には使用しないで下さい。