

ほけんしつのまど



高陽会 浜保育所 1月号

「もう～いくつ寝るとお正月！」今年も後少しで新年を迎えます。1年の最後の日12月31日を「おおつごもり」（大晦日）と呼びます。

新年を迎える準備として、家の内外をはき清め、正月の飾りを整え、もちつき、おせち料理などを作ります。夜には年越しそばを食べ、除夜の鐘を聞きます。過ぎていった1年を振り返り、新しい年への希望を膨らませる区切りのひとつですね。

冬は、ついつい部屋を暖めすぎてしまいますが、できるだけ窓を開けこまめに換気することが、風邪の流行を防ぎます。寒くとも、時々空気を入れ換えるようにしましょう。



保 健 セ ン タ ー 行 事

- ・BCG・・・令和4年1月20日（木）
- ・4か月児健診・・・・・・（R3年8月生まれ） 1月19日（水）
- ・1歳6か月児健診・・・・（R2年4月生まれ） 1月26日（水）
- ・2歳6か月児健診・・・・（R1年6月生まれ） 1月27日（木）
- ・3歳6か月児健診・・・・（H30年6月生まれ） 1月12日（水）

浜 保 育 所 保 健 行 事

- ・身体計測・・・1月6日（木） 髪の毛は頭の上で結ばないで横で結んで下さい。

かぜ予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。日ごろから予防を心がけて、元気に過ごしましょう！

かぜ予防6か条



- ①うがい・手洗い
- ②汗をかいたらすぐ着替え
- ③バランスのよい食事
- ④部屋の換気と加湿
- ⑤規則正しい生活リズム
- ⑥人込みを避ける

感染性胃腸炎

秋から冬にかけて流行します。「嘔吐下痢症」「お腹の風邪」「感染性胃腸炎」などの名前で呼ばれていますが、ウイルスが原因の胃腸炎です。

感染原因の主なものはノロウイルス・ロタウイルスで感染力が非常に強い。

- ・感染経路・・・飛沫感染・経口感染
- ・潜伏期間・・・1日～2日
- ・症状・・・・・嘔吐と下痢。軽いものは、嘔吐だけ、下痢だけで終わる場合もありますが発熱、頭痛、腹痛などの症状を認める事もあります。
ウンチの状態は軟便から水様便（水の状態）まで程度により様々です。
ロタウイルスの場合、白色便（米のとき汁）が出ることもある。
- ・登所の目安・嘔吐、下痢などの症状が治まり、普通の食事がとれ、普段の便が出ているか確認されてから登所して下さい。

インフルエンザウイルス

現在大阪府下においてのインフルエンザ状況は、少ないですが日頃から手洗い、うがいをしっかり行い、空気が乾燥しないように適切な湿度（50～60%）を保つよう気を付けましょう。体の抵抗力を高めるために、バランスのよい食事と早寝・早起きを心がけましょう。

- ・感染経路・・・飛沫感染・接触感染
- ・潜伏期間・・・1日～3日
- ・症状・・・・・急に38℃以上の高熱
・体のだるさ
・関節や筋肉お痛み
・強い悪寒（さむけ）
・頭痛・鼻水・咳・稀に下痢

- ・登所の目安・発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過してから登所して下さい。

【インフルエンザ登所禁止期間】 ×：登所禁止 ○：登所可

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
	←	→	発症後5日間は登所禁止	→				
発熱	解熱	×	×	×	×	○		
発熱	→	解熱	×	×	×	○		
発熱	→	→	解熱	×	×	×	○	
発熱	→	→	→	解熱	×	×	×	○

* 解熱後3日間は登所禁止