



# 11月のほけんだより



2020/11/02

発行

朝晩寒い日が増え、日中との寒暖差が大きくなってきました。11月になると外気温の寒暖差が10℃以上の日が増えてきます。衣類の調節を上手にしていきましょう。これからの時期は感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が流行る時期でもあります。感染症対策を継続していきましょう。

## 『感染性胃腸炎』

11月から12月に流行することの多い感染症で、ノロウイルスやロタウイルスなどが原因の胃腸炎です。多くの場合はウイルスが特定されないので『お腹の風邪』と言われることもあります。数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。母乳を飲んでいる場合、母そのままあげても構いません。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒(次亜塩素酸)が必要です。

\*嘔吐物や便で汚れたものは感染拡大防止の為、そのままお返しします。ご了承ください。家に持ち帰りましたら、次亜塩素酸(ハイターなど)での消毒後、他の物とは一緒にせず洗濯をしてください。

### 〈登園の目安〉

- ・嘔吐、下痢の症状が治まり、普段の食事がとれること

(嘔吐後24時間経過している事、食事後すぐに軟便がなく食事と食事の間に2回以上の軟便がない事)



『大切な人を守るため、感染しない、感染させない』

福祉保健(東京都)より

家庭内でできる感染予防

- ① こまめに手洗いする
- ② タオルやコップ等は共有しない
- ③ 大皿料理は避け、一人分ずつ盛り付ける
- ④ ドアノブや電気のスイッチなどはこまめに消毒する
- ⑤ 定期的に換気する
- ⑥ 目、口、鼻などウイルスが入る部位にできるだけ触らない
- ⑦ 会話をするときには家でもマスク(高齢者)
- ⑧ 対面で長時間離さない(高齢者)
- ⑨ 外出時は虹のステッカーのお店で!

\*寒くなってくると換気がしにくくなってきます。30分から1時間に5分でも良いので換気しましょう。エアコンをしているときはエアコンの下に扇風機など置いて暖かい風が流れるようにすると良いとも言われます。工夫しながら換気できると良いですね。



- ・健診 11/12(木) 乳児クラス
- ・身体測定 各クラス月1回