



11月のほけんだより



2021/11/01
発行

日中も涼しくなり、だいぶ秋も深まってきました。10月下旬、急に気温が下がり、発熱や鼻水、咳などの風邪症状のお子さんが多数いました。体調や気温、活動により衣服の調節をしましょう。また、感染症だけでなく風邪の予防も「手洗い・うがい」です。しっかり行っていきましょう。

『感染性（ウイルス性）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ため『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。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ことが多いので、早めの処理と消毒（次亜塩素酸）が必要です。

〈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時間経過していること）

食事後すぐに軟便がない。食事と食事の間に2回以上の軟便がない事

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。消毒時は換気をしましょう。

〈消毒液の作り方〉キッチンハイターなど（5%）

・0.02%⇒水1ℓ+消毒液4ml（衣類などの消毒）

・0.1%⇒水1ℓ+消毒液20ml（嘔吐物などの消毒）

消毒方法などの別紙が事務室にあるので、必要な方は声を掛けてください。

『10月の感染症』

・手足口病 1名

三鷹市ではあまりいないようですが、他の地域では「手足口病」や「ヘルパンギーナ」など夏の感染症が増えたようです。

感染症ではないですが、10月も0歳児、1歳児クラスの風邪症状が多かったです。幼児も咳のお子さんが増えました。熱だけでなく、咳が多い場合も自宅様子を見ていただくようお願いいたします。

『スキンケアをしましょう』

乾燥で肌はカサカサになりやすい時期です。子供の肌はデリケート。皮膚が薄い為、傷つきやすいです。乾燥する時は子どももお手入れが必要です。カサツキがある時は1日2~3回のスキンケアをしていきましょう。

- ① お風呂はぬるめに。石鹸はよく泡立てて優しく洗う。
- ② 保湿剤はお風呂からでてから早めに塗ると効果的。
- ③ 衣類に注意！合成繊維は肌を乾燥させカサつきやすい。
- ④ 発赤がある時は病院受診を。



〈今月の行事〉

- ・健診 11/11（木）乳児クラス
- ・身体測定