



# 冬の保健だより

名東保育園  
令和3年 1月20日発行



大寒を迎え冬本番。新型コロナウイルスの感染数の増加に心配は尽きませんが、インフルエンザや胃腸風邪の時期でもあります。年末年始にはアデノウイルスや溶連菌の発症もありました。感染予防と体力づくりで元気に冬も過ごしたいですね。

## 新型コロナウイルス



### < 症状 >

発熱 ・ のどの痛み ・ 咳 ・ 強いだるさ ・ 味覚臭覚がわかりにくいなど

### < 感染経路 >

●接触感染 : くしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触るとウイルスがつく。  
それを触りその手で口や鼻を触ることで感染

→ 手洗い / 手指のアルコール消毒 / 手すり、ドアノブ、おもちゃなどの消毒

●飛沫感染 : 咳、くしゃみ、つばなどと一緒に放出されたウイルスを吸い込んで感染

→ 咳エチケット / マスク着用

●短時間、空気中に浮遊 → 換気!!

### < 感染時期 >

発症2日前から7~10日ほど

### < 感染予防 >

●人は無意識に何度も顔を触ります。目・鼻・口などの粘膜を通して感染がおこるため、

→ 手洗い、手指のアルコール消毒と共に、マスクも触らないよう注意!

●感染しやすい状況・・・①「密閉空間」 ②「人が密集」 ③「近い距離で会話」

→ 換気 / 密集環境を避ける / マスク着用 / ソーシャルディスタンス

### < 情報 >

●厚生労働省HP(感染状況、検査、治療、予防のQ&Aなど)、

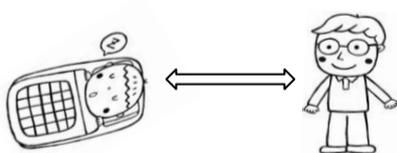
●経済産業省HP(独立行政法人「NITE」に依頼した、効果のある界面活性剤配合の

## ～家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点～

1, 部屋を分ける

2, 世話をする人を限定

3, 家でも家族でマスク



4, 部屋の換気

5, 家族でこまめな手洗い

6, ドアノブなど共用部分の消毒



7, 入浴は最後

8, タオルの共有はしない

9, ゴミ(鼻汁唾液)は密封して破棄



# インフルエンザ

予防の基本・・・手洗い、咳エチケット、人ごみを避ける

## 潜伏

1～3日



## 症状

- 突然の高熱 ●頭痛 ●筋肉痛 ●関節痛
  - 咳 ●鼻水 ●嘔吐 ●下痢 など
- ※熱は3～5日続きます。一日でも下がる事や、下がってまた上がる事もあります。

## すぐに受診したい症状

- 苦しそうな咳
- ぐったりしている
- 顔や爪が蒼白い
- 嘔吐、下痢を繰り返す



## 合併症

- 脳症 ●髄膜炎
- 肺炎 ●中耳炎

## 治療

- 治療薬は発症後、48時間以内に開始すると効果があります。
- 解熱剤は医師の



## 家での過ごし方・・・

- 家族に移らないよう、できるだけ別部屋で過ごしましょう。
- 加湿・・・うがい、お茶、濡れタオルを干す。
- 鼻汁・・・ゴミは密封。手洗い、アルコール散布。
- ゆっくり休養しましょう。

## < 登園について >

□発症を0日として、翌日から5日間経過しての登園です。熱が長引いた場合は解熱から3日（小学生は2日）経過後です。（名古屋市の指導より）

□登園には医師の口頭許可が必要です。 □治療薬内服中は登園を見合わせてください。

# ウイルス性胃腸炎（ノロウイルスなど）



●潜伏期間：12～72時間

- おうちでは：
  - ①繰り返しの嘔吐を予防し、胃腸を安静にしましょう。
    - ・水分は少しずつ。食事は消化のよい物で、無理にすすめない
  - ②脱水に注意！！ こんな時はすぐ病院へ

ぐったりしている / おしっこがでない / 嘔吐下痢を繰り返し、水分が摂れない

- ③感染力が強いので、吐物、便は密封してすぐに片づける！
  - ・嘔吐物、便に含まれるウイルスは、空気中に浮遊します。
  - マスク、換気をしてすみやかに片付け、密封して捨てましょう。
  - ・症状がおさまった後も、便には2～3週間ウイルスがでます。
- ④消毒は・・・塩素系漂白剤！ または85度以上1分以上の加熱。  
\*アルコール消毒は効果がありません。

●保育園からのお願い

- ①子どもの嘔吐物や下痢の付いた衣類やふとんは、感染予防のためそのまま密封してご家庭にお返しします。
- ②感染力が強く、また下痢嘔吐で体力が落ちます。園で症状がでた際は、お迎えをお願いしています。
- ③お手ふきタオルやハンカチを毎日かえましょう。  
キレイに手洗いでできるよう、爪きりも忘れずに。

●登園：症状が治まり、食欲が戻ってきたら。

