



冬の保健だより

名東保育園

令和7年 1月20日発行



全国的にインフルエンザ、コロナウィルスが昨年末から流行しています。感染予防対策を行い、生活リズムを整えましょう。戸外での外遊びなどで身体作りをし、元気に過ごしたいです



インフルエンザ

● 症状

急な高熱 ・ 関節痛
体のだるさ ・ 頭痛 など。

● 潜伏期間

1~3日



● 感染期間

発症1日前から

● 登園基準

発症日を0日とし、最低5日間かつ
解熱した後3日経過したら。
治療薬を飲みきってから。



新型コロナウイルス

● 症状

発熱 ・ のどの痛み ・ 体のだるさ ・ 咳
頭痛 ・ 鼻水 など。

● 潜伏期間

1~3日



● 感染期間

発症2日前~発症後10日程。
発症後3日間が特にウィルス排出量が多い。

● 登園基準

発症日を0日とし、最低5日間かつ
症状軽快後1日を経てから。

インフルエンザ・コロナ 感染予防



手洗い



咳エチケット



人ごみを避ける

登園時、家庭での体調を、お伝えくださいね。

ご家族が発症した場合も、お知らせください



感染した時...家での過ごし方...

- ゆっくり休養しましょう。
- 家族に移らないよう、別部屋で過ごしましょう。
- 世話をする人はマスク、手洗い、手指消毒をしましょう。
- 加湿...加湿器、濡れタオルを干すなど。
- 鼻汁...ゴミは密封。手洗い、アルコール散布。
- 消毒はアルコールや塩素(ハイター)が効きます。



感染者と接触があり、少しでも体調の変化(元気がない、熱、咳、鼻水など)がある場合、2~3日、家庭で様子を見ていただきますようご協力お

ウイルス性胃腸炎(ノロウイルスなど)

ポイントは… くり返し吐かないように。

潜伏

12～72時間



保育園では…

- ◆感染予防のため、原則的に吐物や下痢の付いた衣類やふとんなどは、洗わず密封してご家庭にお返しします。ご協力をお願いします。
- ◆手洗い…お手拭きタオルやハンカチは毎日変えましょう。
- ◆登園…症状が治まり食欲が戻ってきたら。

家での過ごし方…

- ◆嘔吐予防…○食事は無理にすすめず、消化のいい物を。(×油 ×海藻類 ×柑橘類)
○水分は少しずつ。イオン飲料もおすすめ。
- ◆脱水に注意…おしっこは出てる？
ぐったりしていたらすぐ病院へ
- ◆感染力が強いため…タオル、食器は別にする。
吐物、便の処理は使い捨て手袋で。ぼろ布など捨てられる物で拭く。すぐ密封して外へ。 ※手洗い厳守!
- ◆消毒は…「塩素系消毒剤」「85℃以上1分以上の加熱」

塩素系消毒薬の作り方 (園で通常の消毒に使っています。)

<用意する物>

- ①次亜塩素酸ナトリウム5～6% (ピューラックス、キッチンハイターなど)
ペットボトルキャップ半分弱(約2ml)
- ②水道水500ml
- ③500ml空のペットボトル

<作り方>

- ③のペットボトルに①②を混ぜる。

**※吐物そのものには①の量をキャップ2杯(10ml)にします。
塩素の刺激、色落ちやサビに注意が必要です!!**

乳・幼児のお肌

大人の肌はサランラップ一枚分ほど、子どもの肌はその半分ほどの薄さです。冬は特に空気が乾燥しやすい時期。どんなことに気を付けると良いでしょう。

- 生後8ヶ月頃までは、肌トラブルがなくとも保湿してあげる方が良いでしょう。
- 肌トラブルをおこしやすい肌は、皮膚科受診を中断しないようにしましょう。
- 軟膏はお風呂上りや朝にティッシュがつくくらいたっぷり。一日2回程。
- 市販の皮膚軟化作用がある尿素やサルチル酸入りは乳幼児にはむきません。
- 肌が乾燥しやすい子は保湿剤を続けましょう。

皮膚は抗原や微生物が入り込まないように守る働きもしています。皮膚トラブルがあると“真皮”の免疫細胞や痒みの神経を刺激しやすくなります。

