



冬の保健だより

名東保育園

令和8年 1月16日発行



昨年は11月12月、年が明けた3連休明けにも、保育園内および全国的にインフルエンザが流行しました。胃腸風邪も流行る時期です。感染予防対策を行い、生活リズムを整え、戸外での外遊びなどで病気に負けないからだづくりをしたいと思います。



インフルエンザ



感染予防の基本



手洗い



咳エチケット



人ごみを避ける



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。



ご家族が発症した場合も、お知らせください。

登園前・・・体調はどうか？
機嫌は？ 食欲は？ 熱は？
頭や足(関節痛)痛がっていないか？



幼児クラスは、マスクをリュックに入れておいてください

一感染者と接触があった場合 一
少しでも、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願いいたします。

< 登園について >

- 発症を0日とし、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日経過後です。(学校保健安全法より)
- 治療薬内服中は登園を見合わせてください。

ウィルス性胃腸炎(ノロウィルスなど)

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…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」(ハイターなど)
「85℃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。

やけどに注意！

冬はやけどが多くなる季節。 家の中をチェックし予防しましょう。



湯たんぽ、カイロ、による低温やけど



ファンヒーターに柵を付けていても注意



コードを引っ掛け上から落ちてくる。



炊飯器などの蒸気は深いやけどに。



ホットカーペットこたつによる低温やけど



アイロンやヘアアイロンは電源を落とし手の届かないところへ。



食事の際のホットプレート鉄板焼きに注意

手当は？ ①服の上から流水で5分～30分ほど冷やす。(広範囲の場合、低体温にも気を付けて)

②病院受診の目安・・・ ●子どもの手のひらより広い範囲。

軟膏などは塗らないで、冷やしながら受診！

- 顔・頭・関節・外陰部など、デリケートな部分。
- 水ぶくれがある。つぶすと感染の危険。
- やけど部分が白い又は黒い。神経までいっていると痛みがない！
- 低温やけどはたとえ小さくても深部まで進行していることも。

