ほけんだより

令和６年
１月号

2023.12.22　VOL.61
認定こども園
フレンド幼稚園
保健室

もうすぐ新年を迎えますね。2024年はどんな一年になるのでしょうか？新年も元気に過ごすために、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事を心がけるようにしましょう。皆様が、心身ともに健康で過ごせますように…。2024年も保健活動にご協力の程、よろしくお願いします。

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があります。左記の溶連菌感染症も流行しており、発疹は分かりにくく、見た目は皮膚が赤く見えます。早めに病院を受診しましょう。

自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないよう、水分補給にも注意しましょう。

感染性胃腸炎にご注意ください！！

【感染性胃腸炎とは？】

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状が急に起こる病気を「感染性胃腸炎」と言います。細菌性とウイルス性があります。感染力の強いノロウイルスや、ロタウイルスを原因とするウイルス性胃腸炎は、毎年冬から春にかけて流行がみられています。

【主な症状】

1～2日の潜伏期間を得て、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状がみられ、軽い発熱を伴うこともあります。おう吐や、下痢が続くと脱水になることがあります。上記の症状がありましたら、登園を控え、家庭保育、早めの受診をお願いします。※登園再開は、下痢、おう吐、腹痛などの症状がおさまり、しっかりと食事がとれるようになってからお願いします。

【予防法】

② こまめな手洗い・・・トイレや食事の前は、必ず石けんと流水で。

② 二次感染に注意する・・・・おう吐物や便から感染することがあります。処理には「塩素系消毒剤（ハイターなど）」を希釈したものを使用しましょう。

③ 食中毒の予防・・・食材や調理器具にウイルスや細菌を付けない、増やさない、除菌・消毒