

ほけんだより 11月号

社会福祉法人オミの会 西東京市立ほろやちゅう保育園 2017年11月1日(水)発行

秋晴れを期待していた10月は、秋雨前線停滞で雨続きの10月となりました。今か、今かと待っていた「みんはであそぼ！」も延期となってしまいました。延期実施日は気持ちの良い秋晴れの日に行くことができ、子どもたちとても満足したことと思います。ほっとしたのは「みんはであそぼ！」後、体調を崩すお子さんが相次ぎました。

裸足返し、お伝えしていますが、急激な気温・天候の変化は、その気温・天候に適応させる為にオミさんエネルギーを使い、体調を崩す原因となつて居る。食事と睡眠をしっかりとして体調管理に努めています。いよいよですね。

今月もようくお願ひしませう。

間もなく流行の季節がやってきます

嘔吐・下痢 (感染性胃腸炎) について

先月のおたよりでもお知らせしましたが、ノロウイルスが原因の感染性胃腸炎が流行しやすくなっています。カキ・シジミ・アサリ・ホタテなどの二枚貝の消化管に潜んでいたノロウイルスが、食べた人の腸の中に増え、発症するケース、ノロウイルスが付着した手すり、壁、食具(イス・スプーン・フォーク)などから、人の口に入り、発症するケースがあります。

簡単にできる予防法

- ◎ 排便後・排便処理後(オムツ交換)
- ◎ 調理前・食事前

には、石けんによる手洗いを習慣づける

主な原因ウイルス：ノロウイルス、ロタウイルス

これ以外のウイルス・細菌でも嘔吐・下痢、発熱は起こります

主な症状：嘔吐、下痢、発熱

激しい嘔吐、下痢の場合…脱水症状

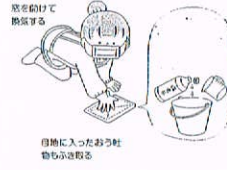
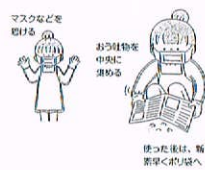
くらたたり、目のみはみえる唇が乾燥している
おしっこが少なくて濃い色
比較的指標は低く、体の変化がよぼ

万が一、家族が感染したら…

家庭内 二次感染を予防しよう!!

嘔吐物や下痢便の中には、身体から排出された、ウイルスがたくさん含まれていて、その処理は「素早く・丁寧に・正しい手順で行う」ということです。

- 1 手袋・マスクを着用し、嘔吐物を拭き取る
2. 素早く消毒
3. 布袋に密封
4. 手洗いうがい



◎簡単に消毒液の作り方 (家庭にある塩素系漂白剤で作れる)

1. 500ml ペットボトルに水を半分くらい入れる。
2. ペットボトルのキャップ2杯分(約10ml)の家庭用塩素系漂白剤を加える。
3. 更に水を足して、全体を500mlにする。
4. キャップをしっかり閉めて、振ってよく混ぜる。

注意!

誤飲防止のために「キシキソ」は「キシキソ」と書くようにして下さい。

注意!

- 衣類などは色落ちするので気をつける
- 誤って口に入れてはいけません。手洗いやうがいをし、吐き出し、水を飲んでください。
- 塩素系漂白剤とは混ぜると危険な場合があります。

インフルエンザと風邪

インフルエンザも風邪もウイルスが体に入ると、鼻水、のどの炎症、発熱などの症状を引き起こす点では同じです。インフルエンザは普通の風邪より強いウイルスであり、症状も強く現れるのが特徴です。

- 予防① ウイルスを体に入らない。(うがい・手洗い)
- 予防② 抵抗力を高め、かかりにくくする。(栄養・睡眠)

もしかかったら… 脱水に気をつけて、安静に過ごす。



11月保健行事・歯科検診のお知らせ

- 11/8(水) 計測(ごんば組) 0才健診
- 11/16(木) 眼科検診
- 11/22(木) 歯科検診
- 11/15(木) 計測(かみ組・うぐ組)
- 11/22(木) 耳鼻科検診

