



ほけんだより



2016年12月
あおぞら保育園
あおぞら第2保育園
あおぞら谷津保育園

朝晩寒くなり冬本番を思わせませす。冬に流行する病気はインフルエンザ、RSウイルス感染症、嘔吐下痢症などたくさんあります。元気に登園できるよう体調管理には十分気をつけていきたいですね。ご家族で規則正しい生活と十分な休息を心がけましょう！

感染経路別 感染症と予防策！

- 空気感染** 病原体を含む飛沫の水分が蒸発したのち5ミクロン以下の『飛沫核』となり空気の流れにそって広く拡散する。この飛沫核を吸いこむことで感染する
＜代表的な感染症＞麻疹（はしか）、水痘（水ぼうそう）、結核
- 飛沫感染** 咳、くしゃみ、会話などのしぶきに含まれる病原体が直接短距離にある結膜、鼻粘膜、気道粘膜などに付着して感染する（感染源から1～2m以内）
＜代表的な感染症＞インフルエンザ、マイコプラズマ、溶連菌性咽頭炎、RSウイルス、流行性耳下腺炎、風しん、百日咳、髄膜炎など
- 接触感染** 直接接触（皮膚や粘膜）あるいは病原体に汚染された物（ドアノブ、手すり、遊具等）の間接接触により感染する
＜代表的な感染症＞腸管出血性大腸菌感染症（O-157等）、感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）、赤痢、ウイルス性出血熱（エボラ、ラッサ）など

- ＜予防策＞
- ・自分を守る 近隣者も守るためにも予防接種は積極的に受ける
 - ・手洗い（30秒以上かける ♪ハッピーバースデーを2回歌うくらい）
 - ・うがいの励行、換気（最低でも1時間に1回）
 - ・咳エチケット マスク（鼻と口をきちんと覆いましょう）
 - ・生ものを控える（中心温度85℃以上1分以上加熱）

嘔吐下痢症が流行する季節です



ノロ、ロタ、アデノ等のウイルスによる嘔吐下痢症が流行します。感染者の吐物や便には多量に、ウイルスが含まれており、手を介しての接触感染や汚染された食品によって感染します。ウイルスに感染していても症状を示さない不顕性感染もあります。又、回復後も便からウイルスを排出し続けている場合があります。

＜症状＞ロタウイルスは嘔吐から始まり、たびかさなる下痢に移行します。

感染しやすく集団感染を起こしやすいのが特徴です。急速な脱水に注意が必要です。

＜感染予防＞**手洗い**とうがいがもっとも重要です！食前・食後・トイレ後・外出後の手洗いはもとより生活の節目で流水による手洗いが大切です。

ウイルスは85℃で1分以上加熱すると感染力はなくなります。また、吐物・汚物処理の消毒には次亜塩素酸ナトリウム（商品名：ハイター・ミルトン・ピューラックス）が効果的です。

**家庭での
対応・ケア
嘔吐のとき**

《観察のポイント》

- ①何をきっかけに吐いたかを
確認しましょう
 - ・咳ではいた ・吐き気があった
- ②どのようなものをどれくらい吐いた
か観察しましょう
 - ・食べたものなのか、飲んだものなのか
 - ・何回吐いたか

《ケアのポイント》

- ①吐いたとき、口の中に吐物が残っていたら取り除いてあげましょう
うがいができる場合は、うがいをさせましょう
- ②嘔吐後、次の嘔吐がないか様子を見ましょう
(嘔吐を繰り返す場合は脱水症に注意!)
 - ・寝かせるときは、吐いたものが気管に入らないように、体を横向きにしましょう
- ③30分後くらい吐き気がなければ、様子を見ながら水分(湯冷ましやお茶など)を少量ずつ飲ませましょう

**家庭での
対応・ケア
下痢のとき**

《観察のポイント》

- ①便の量、色、回数、におい、血液の混入がないか観察しましょう
- ②正常と異なる便とは
 - ◇性状：水様便・下痢便・不消化便・白色便・血性便・粘液便など
 - ◇におい：すっぱい臭い・悪臭など
 - ◇量や回数がいつもより多い

《ケアのポイント》

- ①脱水を起こさないように水分を十分飲ませましょう(湯冷ましやお茶などを少量ずつから)
⇒下痢により水分が失われるので嘔吐や吐き気がなければこまめに飲ませましょう
- ②おむつをしている子はおしりがただれやすいので清潔にしましょう
- ③下痢が収まってから消化の良いものを少量ずつゆっくり食べさせましょう
⇒消化の良い食べ物：おかゆ、野菜スープ、煮込みうどん(短く刻んで、よく煮込む)

至急受診を必要とする症状	このような症状のときは 保育園を休みましょう	保育が可能な症状
◇下痢の他に機嫌が悪く食欲がなく 発熱や嘔吐・腹痛がある ◇脱水症状と思われるとき <ul style="list-style-type: none"> ・下痢と一緒に3~4回の嘔吐 ・水分が摂れない ・舌や唇が乾いている ・尿が半日以上です、量が少なく色が濃い ◇米のとぎ汁のような水様便が数回 ある ◇黒色便 ◇O-157はトマトケチャップの様な 赤い便	◇24時間以内に2回以上の水のよ うな便がある ◇食事や水分を摂ると下痢に なる(1日に4回以上の下痢) ◇下痢に伴い、体温がいつもより高 めである ◇朝、排尿がない	◇感染症の恐れがないと診断さ れた ◇24時間以内に2回以上の水様 便がない ◇食事・水分を摂っても下痢にな らない ◇発熱を伴わない ◇尿の回数がいつもとかわらない

参考 2013 保育保健における感染症の手引き

医療機関を受診してウイルス性胃腸炎(疑いの場合も含む)と診断された場合は、回復後登園時に『登園届』(入園・進級のしおりにもあります)に記入して、提出をお願いします。

☆医師の登園許可証明書及び保護者の登園届および、おたよりのバックナンバーは、

yokohama aozora

検索

または

社会福祉法人 あおぞら

検索