



ほけんだより 12月号



令和4年12月1日
立石いろは保育園
看護師 厚地

今年も後1ヶ月となりました。子ども達にとっては、クリスマスに年末年始のお休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、生活リズムも乱れやすくなります。新型コロナウイルス感染者数も増加傾向にあり、お腹の風邪等冬の感染症も流行る時期です。体調管理に留意して、楽しいお休みをお過ごし下さい。

感染性胃腸炎

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

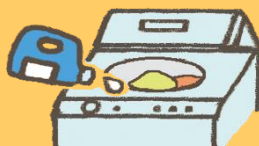


汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたなら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



インフルエンザとかぜの違い

95 インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性(39~40℃)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4カ月	短期間

RSウイルス感染症

毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。

4~5日の潜伏期間後、鼻水・咳・発熱などの風邪に似た症状が現れます。通常は1週間ほどで回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する場合があります。

