



# ほけんだより



2023年12月1日

ナーサリー新井宿

看護師 金子雪乃



## 今月の目標

寒さに負けない体力づくりができる

子どもたちにとっては、クリスマスや冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気をつけていきましょう。

## 感染性胃腸炎が流行りやすい時期です

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。

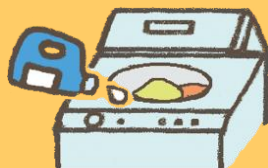


### 汚れた衣服は…

85°C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。



消毒ができれば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。



## 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。生後6ヵ月以下の乳児は重症化して入院する場合もあり、特に注意が必要です。家族内にかぜ症状がある場合は、全員でマスクを着用して予防しましょう。



### 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

### お休みの注意点

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。また、ポットやヒーターによるやけども増えています。お子さまの手が触れない工夫をお願いいたします。

### お知らせ・お願い

- ☆ 秋期歯科健診をお休みしたお子さまは、園より立石歯科医院に通院して歯科健診を行います。日程は後日お伝えします。可能な限り登園していただきますよう、ご理解ご協力の程、よろしく願いいたします。
- ☆ **予防接種、健康診査の状況を把握しています。受けた際には健康カード家庭記入欄に記載をして提出してください。**また予防接種を受けた後はごくまれに副反応として発熱することがあります。お子さんの体調にご留意ください。詳しくは、入園のしおり p.18 をご参照ください。よろしく願いいたします。

