ほけんだより１２月号

令和５年
わんわん保育園
看護師 杉山

早いもので、今年も残り１ヵ月となりました。朝晩がぐっと冷え込むようになり、
体調を崩しやすい時期でもあります。年末年始のお休み中は、生活のリズムを崩さないようにしながら１年頑張った身体をゆっくりと休めてあげてください。

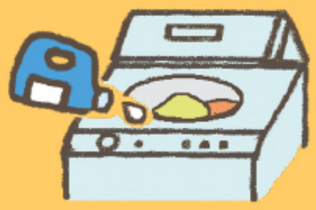
感染性胃腸炎が流行る季節です

ノロ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、発熱する場合もあります。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…

処分するのが好ましいですが、できない場合は、85℃の熱湯に１分以上浸けるか、塩素系漂白剤（ハイターなど）を薄めた物で消毒します。

消毒ができたら、家族のものとは別々で洗濯をします。



手袋・マスクをつけ、塩素系漂白剤を薄めた物で、汚れた場所もしっかりと消毒しましょう。吐物はビニール袋を２重にして、処分します。

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診日は確認しておきましょう。

こども医療でんわ相談
＃８０００
～発熱・頭をぶつけた・嘔吐・けいれんなど
判断に困った時に～

保護者の方が休日、夜間の子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院に受診したらいいのか判断に迷った時に、小児科医・看護師に電話で相談できます。短縮番号の＃８０００をプッシュするとお住まいの相談窓口に繋がります。

引き続き インフルエンザ 大流行中です

インフルエンザは呼吸器感染症です。
風邪に比べて症状が重く、乳幼児は重症化しやすいといわれています。
高熱やのどの痛みなどの症状を引き起こします。
感染予防として普段から健康的な生活を心がけて、質の良い睡眠・バランスのよい食事、そして手洗い、手指消毒などを行っていきましょう。