ほけんだより

法光院こども園　令和５年度　12月　6日 発行　No.4

本格的な冬が始まります。空気も乾燥しており体調を崩しやすい時期です。様々な感染症が流行ってくる季節でもありますので体調管理に気を配りながら過ごしてまいりたいと思います。

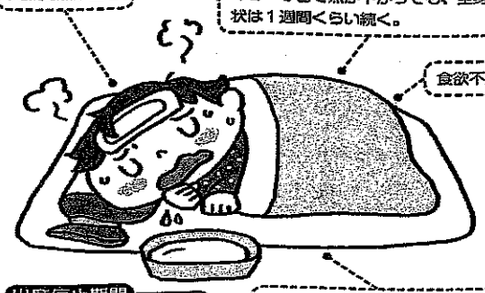
緊急ミニおたより

インフルエンザ

鳥インフルエンザ(H5N1)および新型インフルエンザなどの感染症を除く

潜伏期間＝１～２日
感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染や、感染者に直接触れたり感染者の触った物を介したりして、接触感染する。

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。



おうちでケア

＊こまめに水分補給をしましょう。
＊熱いときは薄着に着替えさせ、頭を冷やすなど、少しでも楽になるようにし、十分な睡眠が取れるようにしましょう。
＊加湿器やぬれタオルなどで、室内の乾燥を防ぎます。
＊栄養バランスがよく、食べやすい物を与えます。
＊熱が下がっても、感染力はまだ残っています。医師の登園許可が出てから登園してください。

出席停止期間
発症後５日を経過し、かつ、解熱後３日を経過するまで。

予防チェックリスト
□予防接種は、10月～12月の間に２回接種することが望ましい。
□手洗い・うがいを心がける。□温度・湿度・換気に気をつける。
□バランスのよい食事と十分な睡眠で、生活リズムを整える。

緊急ミニおたより

RSウイルス感染症

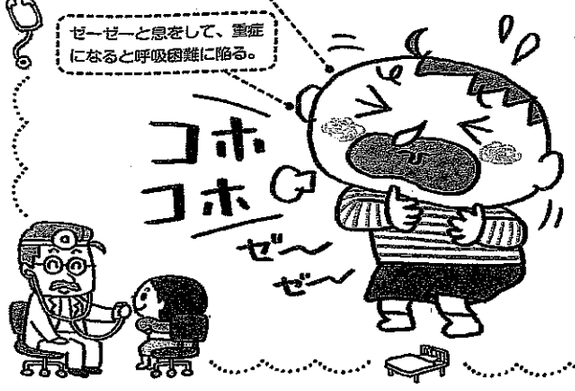
※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

潜伏期間＝２～８日
感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染や、感染者に直接触れたり感染者の触った物を介したりして、接触感染する。

鼻水・せきなど、かぜのような症状が出る。熱は出ないこともある。

軽いかぜの症状で済むことも多いが、乳児が感染した場合は重症化しやすいので気をつける。

ゼーゼーと息をして、重症になると呼吸困難に陥る。



おうちでケア

＊乳児は、少しでも栄養や水分がとれるようにしましょう。
＊おう吐や下痢を繰り返しているときは、脱水症状を起こさないように、水分補給をしましょう。
＊適度な室温と湿度を心がけましょう。
＊体温や体に異常がないか、こまめに確認しましょう。

出席停止期間
重篤な呼吸器症状が消え、全身状態がよいこと。

予防チェックリスト
□ていねいに手洗い・うがいをする。

緊急ミニおたより

流行性おう吐下痢症

(ウイルス性胃腸炎の場合)

ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルス

潜伏期間＝１～３日
汚染された食品や飲料水からの経口感染、感染者のおう吐物や糞便で汚染されたものからも糞口感染する。症状がなくなっても、ウイルスは10日間くらい排出されている。

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

突然のおう吐から始まり、同時かやや遅れて下痢になる。発熱・腹痛もある。

３日以内に回復に向かう。

ロタウイルスに感染したときは、下痢便が白くなることもある。

おうちでケア

＊おう吐が落ち着いたら、水分補給をしましょう。
＊便のようすを見ながら、消化のよい食べ物を少しずつ与えましょう。
＊症状がひどいときは、入浴を控えましょう。
＊便やおう吐物は、マスクや手袋を着け、適切に処理しましょう。

出席停止期間
おう吐や下痢の症状が治まり、普通に食事ができること。

予防チェックリスト
□ていねいに手洗いをする。
□二枚貝を料理するときは、しっかり加熱する。

キレイに手を洗いましょう

少しでもお子様の体調に変化がありましたらお知らせください。
また、感染症にかかりましたら「登園許可書」を記入の上、登園開始日に持って来てください。
登園許可書は幼児はお帳面の最後に挟んであります。乳児はお配りしてご家庭で保管していただいていると思います。ない場合は担任までお知らせください。