



# 12月のけんこうだより



令和5年12月1日発行  
なかのしまのぞみ保育園

今年も残り最後の1か月となりました。全国的にアデノウイルスが流行していますが、川崎市でも咽頭結膜熱の報告者数が過去10年において最多になったようです。アデノウイルスの型によっては肺炎や髄膜炎、脳炎を併発することもあるようなので、症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

先月の感染症報告はインフルエンザ1名、咽頭結膜熱（プール熱）2名、アデノウイルス感染症2名でした。

## 感染症の季節を乗り切りましょう！

### こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。

体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

#### 前日から……



#### 24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

#### 夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

#### 朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

#### 朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

#### ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。







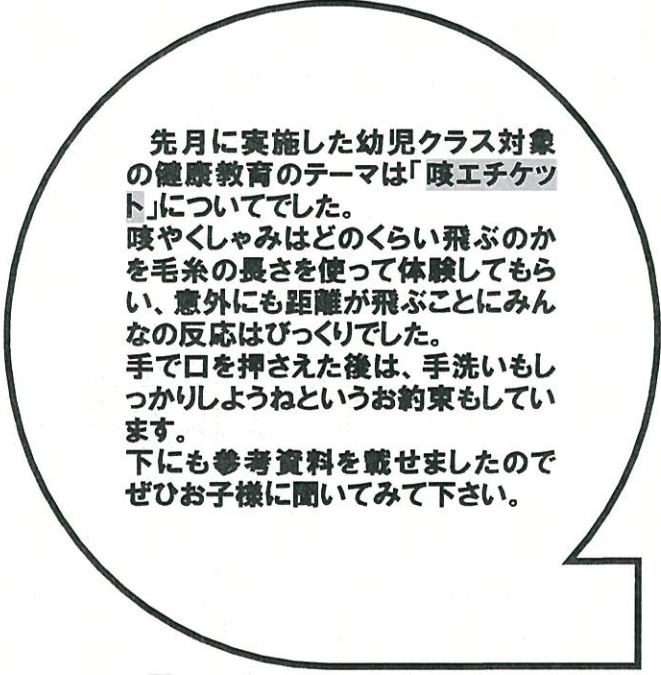
## 健診のお知らせ

12月の園医健診予定

(たいち・あゆみ組) が対象です。

12月20日(水)14時15分から

※今月はいつもと違い水曜日に実施します  
※前回健診を受けられなかった2歳児クラス以上のお子様は同じ日に受診します。



先月に実施した幼児クラス対象の健康教育のテーマは「咳エチケット」についてでした。

咳やくしゃみはどのくらい飛ぶのかを毛糸の長さを使って体験してもらい、意外にも距離が飛ぶことにみんなの反応はびっくりでした。

手で口を押さえた後は、手洗いもしっかりしようねというお約束もしています。

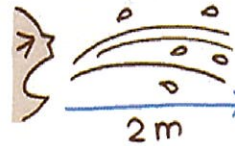
下にも参考資料を載せましたのでぜひお子様に聞いてみて下さい。

## ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき(飛沫)と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



### 1 ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人吸い込むと感染します。

### 2 ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

### 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかり泡立て、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

**感染!**