


# ほっぺたより 12月

令和元年 12月1日 あいあい浜寺中央こども園

今年も残すところ後1ヶ月となりました。季節が移り変わり、寒さも厳しくなってきました。年末年始は、クリスマスや年越し、お正月と楽しいイベントが続きます。体調を崩さないよう、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

**手洗い・マスクでカゼやインフルエンザをブロックしましょう。**

**カゼとインフルエンザ** 

## どこが違う？

カゼ		インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱	38～40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

カゼやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをする  
とウイルスが飛び散り口や鼻から入ってしまうかもしれません。



**マスクで飛沫感染**をブロックしましょう。

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で  
鼻や口を触ると、手についているウイルスが  
体の中に入ってしまうかもしれません。



**手洗いで接触感染**をブロックしましょう。

### 手洗い講習会

16日(月)は、花王石けんから講師の先生に  
来園してもらって楽しく手洗いについて学びます。

病気の予防は「手洗い・うがい」「栄養と休養」  
が基本です。うがいは、口の中をきれいにし、  
カゼ予防にも効果が期待できます。日々の衛生習慣の確立と感染症予防  
のために、習慣づけていきましょう。

※うがいの出来ないお子さんは、水分をとることによって、のどの潤い  
を保つことができます。



本格的な寒さがこれから来ます。室内と戸外で  
はかなりの温度差があります。

ベビーカーまたは、自転車の前の補助椅子では、  
風がまともに当たって体感温度はうんと下がります。

乗車させる際は、風よけなど充分工夫して寒さ  
対策をしてあげましょう。



### 子どもの



### やけどに注意

**冬のやけどに注意しましょう。**

暖房器具や加湿器のほか、熱い食べものや飲みものでやけどすることがあります。また電気  
ケトルや炊飯器の水蒸気などもやけどの原因になります。テーブルや調理台の上でも、子ども  
の手が届く範囲にないかどうか、確かめましょう。

### 11月感染症発生状況

- \*RSウイルス感染症・・・6名
- \*溶連菌感染症・・・1名
- \*りんご病・・・1名



### 今月の保健行事

- \*乳児身体測定(0～2歳児)・・・10日(火)
- \*幼児身体測定(3～5歳児)・・・11日(水)
- \*花王ビオレ手洗い講習会・・・16日(月)10:30～



【ハイターの希釈方法】  
◎糞便や嘔吐物で汚れた衣類など  
⇒ハイター10ccを水道水  
500ccで薄める

◎嘔吐物などで汚れた床  
⇒ハイター50cc  
を水道水500cc  
で薄める



**ノロウイルスやロタウイルス**は、秋から冬に流行しやすい**感染性胃腸炎**です。  
発熱、嘔吐、水のような下痢の症状を呈します。下痢や嘔吐が続く脱水症状を  
引き起こす可能性もありますので、こまめに水分補給をしましょう。

◀嘔吐や糞便の処理▶ ※家庭用塩素系漂白剤(商品名：ハイター)を用いて消毒してください。