

おひさま

ながかみ保健だより
2021年12月号 文責 山下美香子

朝晩ぐっと冷え込むようになり、冬への移ろいを感じますね。

今年のカレンダーも残り1枚…。薄くなったカレンダーとは対照的に、ながかみではコロナ対策へのご協力のもと、ご家族との絆が深まった1年となりました。

今月から、ながかみの冬の風物詩「マラソン」が始まります。体力や免疫力を高め、ウイルスに打ち勝つカラダ作りをしていきましょう。



こまめな手洗い・うがいで身体を守ろう！

ご家族と一緒に、石鹸と流水による手洗い、のどがいをまめに行いましょう。

正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料より



嘔吐・下痢症状がみられる前に…



寒さが増してくる12月～1月頃、嘔吐や下痢を主な症状とする「おなかの風邪」がみられます。ノロウイルス、ロタウイルスをはじめとする感染症です。どのような症状がみられるのか、おさらいしてみましょう。

感染性胃腸炎ってどんな病気?

【感染経路】
・咳、くしゃみ、よだれ
・排泄物（嘔吐物や便）



【症状】
・突然の嘔吐、吐き気、腹痛、腹部不快感
・下痢
・発熱

【登園は?】★嘔吐や下痢が治まり、24時間以上経過してから。
★食欲が戻り、普段と同じ量や形状の食事がとれる。
★熱がなく、元気・機嫌・顔色が良いこと。

《お願い》



★保育園では、園児が嘔吐した際、園内での感染性胃腸炎の流行を防ぐように気を配っています。発熱がなくても、通常より食欲がない、腹痛を訴えたりするなど、初期の胃腸症状が見られた時には、お迎えをお願いすることがあります。ご理解・ご協力をお願いいたします。
★同居のご家族に嘔吐下痢症状がみられた場合は、事前にスタッフまでご連絡ください。

