

# 12月のほけんだより

2024年12月1日  
ハレルヤ保育園

朝夕めっきり冷え込んで、寒暖の差が大きくなる頃、空気が乾燥してきます。急に冬を感じるような寒さとなりました。11月は急な寒さでご家庭での衣服や寝具の調節も難しく感じられたのではないのでしょうか。衣服は厚着にならないように、子どもが動きやすく調節しやすいように工夫していただくことが大切です。

## 幼児のうちから身につけてほしい咳エチケット

せきエチケットとは、せきやくしゃみの飛沫（しぶき）による感染症を防止する方法の一つです。

感染症の流行を防ぐためにも日ごろから「せきエチケット」を心がけましょう。

**冬の感染症**は、せきの見られるものが多く、その原因はウイルスや細菌です。気温が低く乾燥している冬場では、飛沫感染や接触感染で広がります。乳幼児の中で大流行することがあります。見えない小さな病原体が、鼻や口から入って感染するものです。感染症の流行を防ぐためには、せきエチケットを守ることが大切です。

### 子どものこんな動作に要注意

- 何もせずにせきをする
  - 手でおさえてせきをする
- せきなどの飛沫には、病原体が含まれている可能性があり、せきやくしゃみをする時2メートルくらい、しぶきが飛びます。せきを手でおさえると、その手で触ったドアノブなどに病原体が付着し、それを介して、ほかの人に病気をうつす可能性があります。

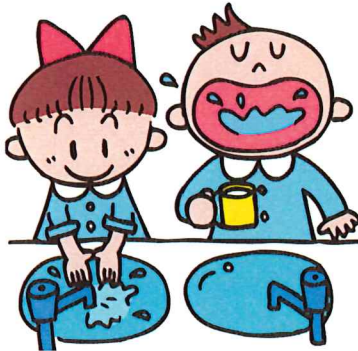
### ティッシュペーパーでコンコンポーズ

せきやくしゃみをする時には、ティッシュペーパーやハンカチで口や鼻を覆います。使用後のティッシュペーパーは捨てましょう



### 手洗い・うがいは風邪予防の基本です。

感染症を予防するには、手洗いとうがいが重要です。手洗いは、石けんをつけて洗い残しがないように丁寧に洗います。うがいは、ブクブクうがいで口の中をきれいにした後、ガラガラうがいで、のどの奥の汚れを取り除きます。



### 袖でコンコンポーズ

突然のせきやくしゃみで、ティッシュペーパーやハンカチが間に合わない時は、上着の袖や、内側で口や鼻を覆います。



### 保護者の皆様へ

11月は気温の変化が大きく、体調を崩してお休みするお子さんが多くありました。感染症には含まれていませんが風邪症状や、お腹の調子が悪いといった症状があります。特に下痢をしているときは、ご家庭での食事などは無理に固形物を食べさせることなく、便の性状を見ながら脱水を予防する意味でもOS-1などのイオン水で水分補給することが大切です。また、ご家族で体調がすぐれない、インフルエンザなど感染症でお休みしているご兄弟がいる場合はその旨を担任へお知らせいただけますように、よろしくお祈りします。ウイルス性の疾患は対症療法が基本になりますので、無理をせずご家庭での保育をお勧めいたします。

### 年末年始の子どもの体調不良に備えて

年末年始に、帰省や旅行を検討するご家庭もあると思います。帰省先や旅行先で子どもが急に体調を崩すことがあるので、もしもの時に備えて、健康保険証またはマイナンバーカード、医療証、母子手帳、お薬手帳を携帯すると良いでしょう。以下は相談窓口になります。

#8000 (こども医療電話相談) 休日・夜間の子どもの症状にどうしたらよいのか、迷った時に相談できます。

こどもの救急 (ONLINE-QQ) 対象年齢生後1か月～6歳

休日・夜間など診療時間外に病院受診の判断の目安を確認出来ます。

オンライン診療 スマホやパソコンを使って医師の診療や薬の処方受けられます



### 11月の感染症報告 (4件) 11/1~27

手足口病	1名
溶連菌感染症	1名
ウイルス性胃腸炎	2名