



# ほけんだより



2022年12月  
学校法人織田学園  
おだ認定こども園

寒い日と暖かい日の気温差が大きい11月でした。咳や鼻水、のどの痛みが長引く、肌荒れや蕁麻疹の症状が出るお子さんもいました。『家では症状がないのに、登園すると咳が出る』という事もよくあります。

鼻水や咳で寝られない、外遊びが辛い、食事や午睡中嘔吐するなど、生活に影響がある  
症状が続く時は早めに小児科で相談し、症状を和らげ体力を落とさないようにしましょう



★11月の感染症報告：新型コロナ、みずぼうそう、りんご病（伝染性紅斑）熱・咳・鼻水の風邪、他

## 《感染予防のポイント》



## ●感染症の流行に備えましょう

新型コロナ・インフルエンザ・胃腸炎など、感染症の流行しやすい時期です。感染成立を防ぐポイントは

- ① 感染源対策：早期発見で感染源を広げない
- ② 感染経路対策：手洗いや咳エチケット、換気等
- ③ 宿主対策：予防接種や規則正しい生活で体力維持

●新型コロナの療養期間等最新の情報は、多摩市管轄の『南多摩保健所』のホームページでご確認下さい。

◎最近の新型コロナの症状：急な高熱と咳の症状の他、熱がなく関節痛や咳のみの場合もあります。子どもでは、腹痛・嘔吐・下痢症状もあるようです。

## ●咳や嘔吐の症状があるとき●

Q：受診はしたほうがいいですか？

A：発熱を伴う時や吐き続ける・何度も下痢をする・咳で寝られない・顔色が悪いと感じる時は受診しましょう。乳幼児は気づかないうちに症状が進み、急にぐったりする可能性もあります。便や吐いた物の色や状態が気になる時は写真に撮り診察の際に医師に見せるとよいでしょう。吐き気がなければ、ティースプーン1杯ずつ位から水分補給をし、体力を消耗しないよう、暖かくして過ごしましょう。登園は、症状が治まり、解熱後1日以上たって、普段の食事ができるようになってからです。



Q：咳がつかなくて横になれない時は？

A：無理に寝かせず、本人が楽な姿勢を取らせます。咳込んだら前かがみの姿勢で自分の力で咳しやすいように体を支えます。乳児は、体全体を支えるように顔を向き合わせ立て抱きにして、背中をさするか、やさしくトントンとたたきます。

横になる時はタオル・座布団・毛布等をたたみ背中に敷き、上半身を少し高くすると、呼吸が楽です。

★部屋の換気・湿度・温度の調節目安

冬の室温の目安は20～23℃ 湿度60%前後です  
1時間に1回、5分程度の換気をしましょう。

Q：嘔吐・下痢で汚れた物の消毒方法は？

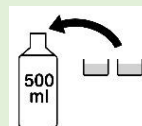
A：衣類は汚物を取り除き、消毒した後、別洗いしましょう。ウイルスは熱に弱いので、85℃以上の熱湯やスチームアイロンで1分間以上熱消毒する方法もあります。

嘔吐・下痢の時の消毒液

※換気を十分に！

次亜塩素酸を含む消毒液（キッチンハイターなど）

ペットボトルのキャップ 2杯（10ml）＋ 水500ml



◎汚れた場所は換気と消毒をしましょう。

消毒液をペーパータオルやボロ布等に浸し、汚染した場所を覆います。10分後、静かに取り除いてから水拭きします。介護やペット用使い捨てシートがあると便利です。消毒に使用したものは、二重にしたビニール袋に包んで捨てます。流水・石鹸での手洗いとうがいを忘れずに！

★自治体や医師会等の公式情報を参考にしましょう。

<http://www.guide.metro.tokyo.jp/>

東京都保健福祉局「東京都こども医療ガイド」

<https://oshiete-dr.net/>

長野県佐久医師会「教えてドクター！プロジェクト」