# ほけんだより 12月号

令和６年11月25日 NO.11
札幌市立ひがしなえぼ幼稚園
保健室

雪も降り始め、インフルエンザやノロウイルスといった感染症が流行りやすい時期になってきました。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いうがいで感染症を防ぎましょう！

## 知っておきたい！ 冬の感染症

### インフルエンザ

悪寒、頭痛、高熱（39～40℃）で発症。頭痛とともに咳、鼻汁で始まる場合もあります。全身症状は、倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛など。呼吸器症状は咽頭痛、咳、鼻汁、鼻づまり。消化器症状が出現することもあり、嘔吐、下痢、腹痛がみられます。

#### インフルエンザ脳症って？

インフルエンザで最も重い合併症がインフルエンザ脳症です。インフルエンザに罹った日から 1～2 日程度で発症します。特に有効な治療法もなく対症療法のみです。けいれん、意識障害、異常行動などの症状が起こりやすいと言われています。インフルエンザ脳症の発症を予防するのには、インフルエンザワクチンの接種が有効です。

#### 出席停止はいつまで？

登園再開には、①発症から５日経っている、②解熱から３日経っている（小学生以上では、解熱から2日経っている）、この両方を満たしている必要があります。

パターン１

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 登園 |
| | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | | |

発症からの日数と、解熱からの日数が揃わない場合は、両方の基準を満たすまでゆっくり休みましょう。

パターン２

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 登園 |
| | 発熱 | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | |

### ノロウイルス感染症

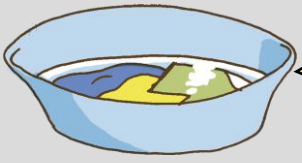
嘔吐と下痢が主症状であり、脱水、けいれんなどを合併することもあります。ウイルスがついた水や食物、手を介して、またはそこから飛び散って感染します。速乾性すり込み式手指消毒剤やアルコール消毒は有効性が十分ではないため、流水での手洗いが最も重要です。

#### 備えていますか？塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、嘔吐物で汚れた衣類などの消毒には、塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため用意しておくと安心です。

#### 嘔吐で汚れた服を消毒するときは？

①手袋とマスクをつけ、換気する。
②服についた汚れをペーパータオルなどで拭き取る。汚れを拭き取ったペーパータオルはポリ袋を二重にして密閉して捨てましょう。
③塩素系消毒薬を、0.1%の濃度まで薄める。
※製品に記載されている希釈方法を守りましょう。
④衣類を広げて、消毒液にしっかり浸す。
⑤消毒が終わったら、他の衣類と分けて洗濯する。
⑥手袋やマスクはポリ袋に密閉して捨て、最後に手を流水と石鹸でよく洗う。



**色落ちします！**
塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に１分間つける方法もあります。

# 今月の保健指導

11 月は保健指導を 3 回行いました！11 月 5 日は就学時健診について話しました。指導後就学時健診に行った子どもたちに話を聞いてみると、「緊張しなかった！」「楽しかった！」という声も聞こえてきて何よりです。

11 月 11 日は免疫について、11 月 18 日は手洗いについての内容でした。感染症が流行りやすい時期になってきましたので、感染対策を意識し内容を決めました。免疫については、体の中にばい菌と戦う「マモルンジャー」というヒーローがいるという設定で、自分たちがどんな行動をしたらマモルンジャー、即ち免疫が強くなるかということを子どもたちに考えてもらいました。暖かくする、早寝早起き、ご飯をバランスよく食べる、外で元気に遊ぶなどが出てきましたので、家庭でも意識してくださると幸いです。手洗い指導では、ブラックライトを用いて手洗いの前後でどれだけ汚れが落ちているかを確認しました。爪は汚れが落ちにくいと子どもたちが発見していましたので、爪を短く切る、爪ブラシを活用するなど家庭でもできることをしてみてください♪家庭と園とで協力しながら、免疫力アップを目指しましょう！