
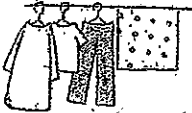



冬はインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行る季節です。現在保育園では流行っておりませんが、近隣では学級閉鎖になっているところもあります。前号の復習をしましょう。

## インフルエンザの予防

※このウイルスは寒さと乾燥で活発になります。

- こまめに水分をとりましょう。 お茶か水（湯）です。  
（のどを潤すとウイルスがついても排出しやすくなります。）  
※のどについたウイルスを飲み込んでも感染しません。
- 保温、加湿しましょう。温度 20～25 度、湿度 50～60%を保つのがよいとされています。  
（加湿器が無い場合、濡れたタオルや洗濯物を干すと湿度が保たれます。）
- 遊んだ後、食事やおやつの前、トイレの後、帰宅時に手を洗いましょう。  
（ウイルスの付いた手で、目をこすったり、鼻をほじったりすることで体内に入り感染が成立します。）
- 規則正しい生活をしましょう。（早寝早起き、バランス良く食べ、免疫力を高めましょう。）
- 予防接種も有効です。（効果は5か月程度持続します。）

## かかってしまったら……水分補給をしましょう



高熱で脱水になってしまうので、食欲がなくてもこまめに水分補給をしましょう。また、水分をとると痰が出しやすくなります。ウイルスと戦っている間は熱が出ますので消化の良いものを食べ、水分をとり、しっかり休養しましょう。



- ◎ 登園の際は「療養解除届」の提出が必要です。保護者の皆様をご記入し提出していただく用紙です。保育園ホームページでダウンロードできます。

## 登園の目安

- ① 熱が出て（発症日は0日）から5日たっている
  - ② 解熱してから（解熱した日を0日）3日たっている（乳幼児の場合）
- ①、②の両方を満たすこと



ご不明な点がございましたら保育園にお問い合わせください。

## 感染性胃腸炎の予防

※ノロウイルスも寒さと乾燥で活発になります。

インフルエンザの予防と同様のほかに

- 手洗いは石鹸で2度洗いが良いです。(石鹸で洗い流し、もう一度繰り返す。)  
(ノロウイルスは小さくて手のしわに残るためです。)
- 食品は十分に加熱しましょう。(85~90℃で90秒以上の加熱でウイルスが死滅します。)
- おう吐、下痢処理をしっかりとしましょう。(別紙ご参照ください。)



ノロウイルスは乾燥した室温で約10日生存し、気温10℃以下で約1か月、4℃で約1~2か月も生存できるそうです。部屋を暖かくして加湿する、おう吐、下痢処理をしっかりとウイルスを残さないことの大切さがわかりますね。

保育園では集団感染を防ぐため、今の時期はこのような症状の時お迎えをお願いしております。

- 吐き気がする
- おなかが気持ち悪い
- おなかが痛い
- 保育中、水様便又はいつもより明らかにゆるい便が1回あった



## かかってしまったら……水分補給をしましょう

おう吐や下痢をすると脱水になります。脱水は命にもかかわることがあります。食欲がない時は無理に食べず、一口ずつこまめに水分補給しましょう。吐き気があるときは無理をせず、落ち着いたとき少しずつ水分補給しましょう。

◎ 登園の際は「登園許可証」の提出が必要です。

## 登園の目安

- おう吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること  
(保育園では、1日を通していつもの食事をして普通通りの便が出ることを確認してからの登園を合わせてお願いしています。)



## 冬も水分補給は大切です

冬は寒いから、汗をかかないからと水分を摂らなくなりがちですが、水分摂取は風邪の予防やケアでも大切ですので、お出かけの際は水筒などを持参しこまめに飲みましょう。

