

日に日に寒くなってきましたね。そのせいか、咳、鼻水、熱の症状のお子さんが増えてきました。マイコプラズマ肺炎と診断されたお子さんもおります。また、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行る季節です。これらの特徴を理解してかからないように予防しましょう。

マイコプラズマ肺炎の特徴

- ・ 「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染する事によって起こる呼吸器感染症。
- ・ 感染経路 飛沫、接触感染
- ・ 潜伏期間 2～3週間
- ・ 主な症状 熱、倦怠感、頭痛、咳
- ・ 感染した人の多くは気管支炎ですみ、軽い症状が続く。一部の人は肺炎になり重症化することもある。



保育園は集団生活ですので、咳や会話中の飛沫などであっという間に広がってしまいます。

咳が出るときのおうちでのケア



■ 水分補給

のどが乾燥していると、刺激になって咳が出やすくなります。また、水分をとると痰（たん）が少しの咳で出しやすくなります。少量ずつでよいのでこまめに取りましょう。白湯、水、お茶が望ましいです。



■ 室内の乾燥に注意する

空気が乾燥すると、のどが乾燥し痰が硬くなって出しにくくなり、咳が増えてしまいます。湿度は50～60%、温度は24～25℃くらいがよいとされています。

■ 食事

咳は体力をととても消耗します。のどごしがよく、水分の多いものをとりましょう。



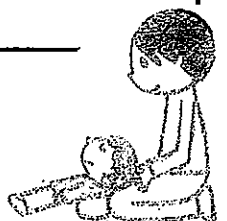
■ 安静にする

活発に動くと咳が悪化してしまいます。安静にする（咳をしない時間をつくる）ことで、のどや気管支の回復が早くなります。体力の回復にもつながります。

■ 楽な姿勢にする

咳がひどいときは横になるより座るとよいです。赤ちゃんはたて抱きがよいでしょう。寝るときはバスタオルや枕などを使って上半身を高くしてあげると、呼吸がしやすくなります。仰向けより横向きの方が楽になります。

◎ 咳がひどいときは早く治るためにおうちなどで安静にして過ごしましょう。



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。）



感染性胃腸炎の予防

※ノロウイルスは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 （予防接種はありません。）

- 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。）



※ 感染性胃腸炎の原因ウイルスは、ノロウイルス、アデノウイルスなどがあります。



別紙におう吐処理の仕方、衣類や食器におう吐物が付いた時の処理方法を載せましたので参考になさってください。

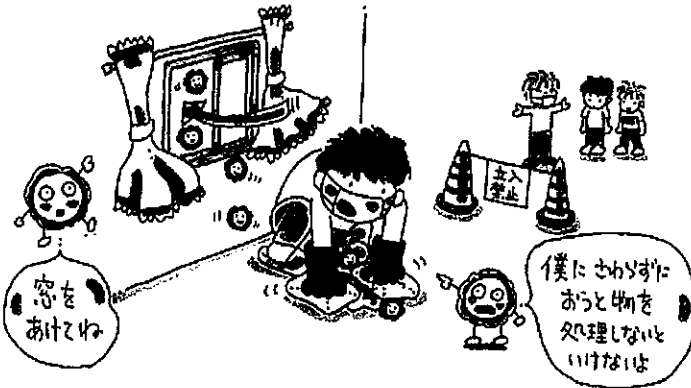


どんなウイルスも、手や体、服などについただけでは感染したことになりません。ウイルスが付いた手でご飯やおやつを食べる、鼻をほじる、目をこする、指をなめる等することで体内に入り感染が成立します。まずできることは、これらをしないよう気を付けて、こまめに手を洗いましょう。



【嘔吐物処理のしかた】

汚物がわずかに残っているだけでも感染源になります。
適切に処理をしましょう。



《必要物品》

- 塩素系漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム 5~6%)
ノロウイルスの感染力を失わせる
には塩素系漂白剤による消毒が
有効です。
- 使い捨て手袋、マスク
- 使い捨ての布 (ペーパータオルなど)
- ビニール袋
- ペットボトル (消毒液作成時使用)



処理のポイント

まず、汚物を使い捨ての布などで 覆って換気

- | | | |
|--|--|---|
| ① 処理をする前に
使い捨て手袋、マ
スクをする。 | ② 汚物を使い捨ての布
などで、できる限り拭
き取る。 | ③ ②で使用した布と手袋は、ビニール袋
に入口をしっかりと縛る。
※充分浸る程度の消毒液を入れることが望ましい |
| ④ 手袋を交換し、汚染された場所を
消毒液 に浸した布などで広範囲に10分間
覆う。その後、水拭きをする。 | ⑤ ④で使用した布や手袋をビニール袋に
入れ、そこに③のビニール袋も入れて
口をしっかりと縛り処分する。
※処分するまではできるだけ屋外に置く | |

処理後はしっかり 手洗い・うがい！

《消毒液の作り方 0.1%》 ~便や嘔吐物が付着した床、衣類、トイレの便器の消毒~

500ml のペットボトルを使用する場合

塩素系漂白剤を 50~60 倍に希釈します

塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ 2 杯〔10ml〕入れ、
水を加えて全量 500ml にする。



《リネン類の消毒》

~処理する際は、手袋マスク換気を忘れずに~

■衣類を汚したとき

できる限り汚物を取り除き、消毒液に 10 分つけ置きする。(色落ちすることあり)

または 85℃以上の熱湯に 1 分以上放置しその後、他の洗濯物と分けて洗濯。洗濯後は十分乾燥させる。

■布団やじゅうたんを汚したとき

できる限り汚物を拭き取り、汚染した所にスチームアイロンを 1 分間以上あてる。

その後、日光にあてて十分乾燥させる。布団乾燥機を使用する場合は、窓を開けて換気を十分にします。



塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）の使用上の注意点

- 目に入ってしまった場合、よく水で洗いすぐに眼科に受診をしてください。
（ひどいときは失明の恐れがあります）
- 効果が下がるため作り置きはできません。その都度つくり、その日のうちに使用してください。
- 次亜塩素酸ナトリウムが成分であれば、台所用、洗濯用のどちらでもいいです。
- 子供の手の届かないところに置いてください。取り扱い時、子供のそばで行わないでください。
- 手洗いやおう吐が付いた体を拭く時、次亜塩素酸ナトリウムで行わないでください。
手は石鹸で洗い流す、体は洗えない時は水かお湯で濡らしたタオルで拭いてください。
- 消毒後は、必ず水拭きをしてください。

間違わないでください

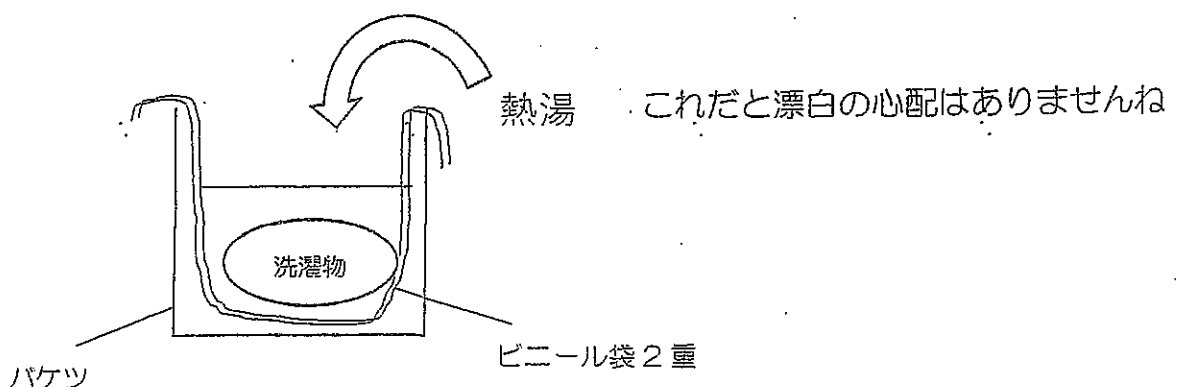
- 塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウムと書いてあるもの）
- × 酸素系漂白剤（色柄物用の漂白剤、例えばワイドハイターなど）

食器におう吐した時の消毒方法

- ①食器に付いたおう吐物を、ペーパータオルなどでできるだけ拭き取る
- ②消毒液の中に 10 分つけおきする
- ③ウイルスはもう死んでいるので、取り出してよく洗い流し、普通に食器用洗剤で洗う

おう吐物で汚れた衣類、リネン類の消毒方法

- ①付いたおう吐物を、ペーパータオルや捨てても良いタオルでできるだけ拭き取る
- ②2重にしたビニール袋をバケツにかけ洗濯物に 85 度以上の熱湯を入れ、1 分以上放置する
- ③その後、他のものと分けて洗濯をする。洗濯後は十分乾燥させる
- ④使用したタオルやビニール袋はまとめて口を縛り、捨てる





暖房が欠かせない季節になりましたね。先月に引き続き咳や鼻水の症状のお子さんが増えております。そしておう吐で帰られたお子さんも何人かおりました。早めに対処をしましょう。

今日は具合が悪くてお休みした時の登園基準について、長岡市の「けんこうのてびき」、当園の「保健のしおり」に基づいてお知らせとお願いをしたいと思います。

登園基準について (当園の保健のしおり、「こんな時はお休みしましょう」より)

こんな時はお休みしましょう

- 24時間以内に38度以上の熱（平熱より1度以上高い）がある時、解熱剤を使用した時
- 24時間以内におう吐した時
- 24時間以内に下痢をした時



ご自宅等で以下のようにいつも通り1日過ごせるか確認した上で、その次の日保育園においてください。

以下を確認した上で翌日登園しましょう

- 1日解熱剤を使わず平熱で過ごせる
- 1日おう吐せずいつもの食事がとれる
- 1日下痢をせずいつもの便が確認できた
(いつもの便を確認してからの登園をお願いしています。)



例えば、保育園でおう吐をしてお家に帰られたら、次の日1日吐くことなく元気に過ごせるか確認して、その翌日登園してください。

その他にも以下の症状の時はお迎えをお願いしており、翌日お休みをお願いしております。

次の日1日様子を見ましょう

- 遊んでいる時、給食を食べている時、お昼寝の時、咳が止まらない
- 両鼻から鼻水が止まらず機嫌が悪い（特に未満児）



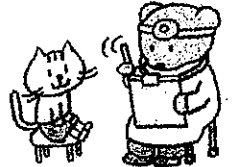
先月号でも触れましたが、咳がひどい時は安静（咳をしない時間を作ること）が必要です。また小さいお子さんは鼻水が出ても、フンッと鼻をうまくかめません。受診をしていただき次の日ご自宅等で様子を見られてください。お仕事の都合で様子を見るのが難しい時は病後児保育をご利用ください。

たくさんのお願い申し訳ありませんが、ご協力をお願いします。



子供は中耳炎や副鼻腔炎になりやすいです！

鼻、耳、のどはつながっています。子供は耳とのどをつなぐ管が大人より太くて短く、鼻やのどの炎症が耳に入りやすいです。また防御機能が未熟ですぐ鼻の炎症を起こします。そのため子供は風邪をひくと中耳炎や副鼻腔炎になりやすいです。鼻水が止まらない、黄緑色の鼻水が出る、咳が続く、耳をしきりに触る、耳から液体が出るといったときは耳鼻咽喉科を受診しましょう。耳鼻咽喉科は0歳から受診できます。



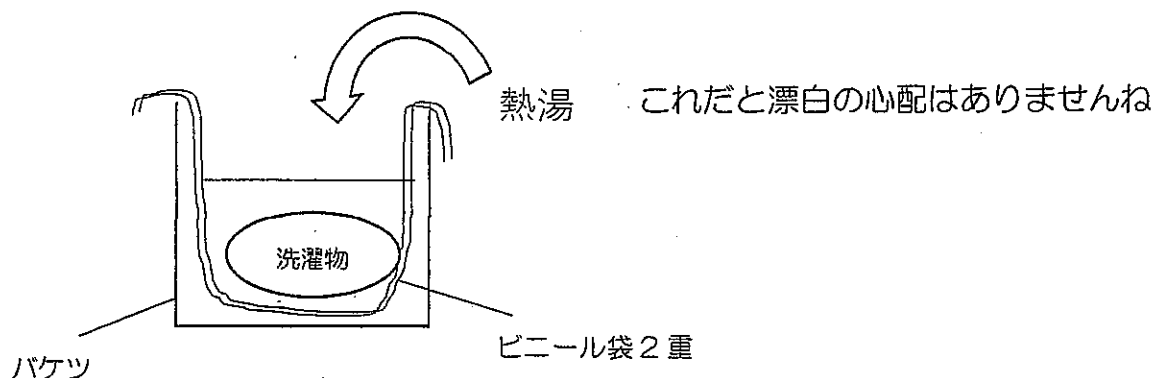
不要なタオル等のご寄付をお願いします

先月号でも触れましたが、冬になるとインフルエンザや感染性胃腸炎が流行ってきます。保育園でおう吐した時、1回のおう吐処理にたくさんのふき取り布が必要になります。ご自宅でご不要なタオル等ありましたら、保育園にご寄付をお願いいたします。（玄関にピンクのかごがあります。）今までご寄付をしてくださった方大変ありがとうございました。

おう吐で汚れた服や布団を持ち帰った時、『おう吐物で汚れた衣類、リネン類の消毒方法』という用紙（下図）をお渡しします。それを見ながらご自宅で熱湯消毒をしてください。

おう吐物で汚れた衣類、リネン類の消毒方法

- ①付いたおう吐物を、ペーパータオルや捨てても良いタオルでできるだけ拭き取る
- ②2重にしたビニール袋をバケツにかけ洗濯物に85度以上の熱湯を入れ、1分以上放置する
- ③その後、他のものと分けて洗濯をする。洗濯後は十分乾燥させる
- ④使用したタオルやビニール袋はまとめて口を縛り、捨てる



- ◎ 布団やじゅうたんを汚した時は、熱湯消毒できない場合、できる限り汚れをふき取り、スチームアイロンを少し浮かせて1分以上あてると消毒が完了です。

冬の風邪に負けず、元気に楽しく過ごしたいですね。

