



ほけんだより

11月号



合志市社会福祉協議会

このみ坂保育園

R3.11.2 看護師 吉武 智美

朝夕の冷え込みが少しづつ厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が大きいこの時期は、体温調節が上手くできず、体力の消耗も大きくなり、風邪や感染症にもかかりやすくなります。いよいよ運動会が開催されます。しっかり栄養、睡眠をとって元気に参加できるようにしましょう。

これから要注意！感染性胃腸炎

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたなら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけおくのもよいでしょう。

10月の感染症状況

- ひかり・・・風邪 2名
突発性発疹 1名
RSウイルス感染症疑い 1名
- にじ・・・風邪 16名
手足口病 1名
気管支炎 1名
突発性発疹 1名
- そよかぜ・風邪 11名
胃腸炎 1名
- アップル・風邪 2名
- チェリー・風邪 1名
- オレンジ・風邪 2名