

1月のほけんだより

令和3年1月4日
川口わんぱく保育園

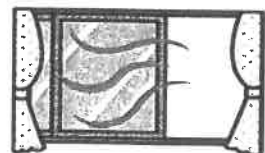
あけましておめでとうございます。お休みは、ゆっくりできましたか。昨年は、新型コロナウイルスのニュース一色で、社会全体が慌ただしく過ぎていったように感じます。今年も、落ちついた年になることを切に願います。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

寒い時期のケガや病気に注意！！

ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、大きな換気をしましょう



感染症にならないように、人の多い場所は避けましょう



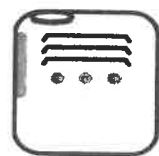
手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないように加湿器をつけましょう



早寝・早起きをしましょう



ノロウイルスとロタウイルス

ノロウイルスは、カキやしじみ、あさりなどの2枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、激しい嘔吐・腹痛・下痢・発熱などの症状が特徴です。生ガキなど、おいしいですがとてもリスクがあります。生の貝類を食べる際には慎重になりましょう。

ロタウイルスは、白いコメのとぎ汁様の便が特徴です。臭いもきつく酸っぱいにおいがし、1週間ほど下痢が続きます。さらに、2~3週間は、便の中にウイルスが残るので家族や周りの人にもすぐに移ります。症状が出たら受診し、お家でゆっくりしましょう。ワクチンでも防げる病気です。

※登園届が必要になります。

家庭内感染を防ごう

かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が家族間で流行しないように、次のようなことに気をつけましょう。

- 手洗いとうがいを徹底し、タオルの使い回しや食器食具の共用をしない。
- 嘔吐物や便の処理の際はマスクや使い捨て手袋を着用する。汚物を捨てる時はビニール袋に入れて口をしっかり結ぶ。
- 処理後はせっけんで手を洗い、アルコール消毒をする。

手洗いでできているかな？

離乳食の頃から流水で手を洗う習慣をつけましょう。「自分で！」が大好きな1歳児なら、プッシュ式の液体せっけんで、手のひらをごしごし、パーに開いて伸ばした指を組んでごしごし、手の甲をごしごしと、楽しみながら習慣にしていけます。手首や爪先などは大人が手伝いましょう。3歳以上は固形せっけんを泡立て、親指を握ってのクルクル洗いも加えていきます。

新型コロナウイルスの感染リスクが高まる場面

① 飲食を伴う懇親会や会食

→時間や、人数を決めるなど慎重に。会食中でも、飲食以外はマスクを付けましょう。大声で話したりしないように。カラオケや居酒屋、レストランなど閉鎖的な食事空間の場所へは慎重になりましょう。

② 居場所の切り替わり

→仕事での休憩時間に入った時や更衣室、場所を移動した際に感染のリスクが高まるとされています。移動先でも、感染リスクを意識しましょう。

③ マスクなしでの会話

→マスクをせずに近距離で会話すると、飛沫感染につながります。飲食以外は、すぐにマスクを装着しましょう。あごマスクでの会話はNGです。