

ほけんだより 10月

今年は、台風が秋を早めに連れてきたようで、昼の日ざしは強いものの、涼しい風が心地よい9月でした。朝夕は肌寒く感じられる日もあり、夏の疲れもあって高熱の風邪がはりました。

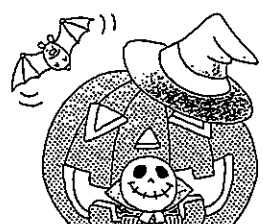
0～2歳児さんには手足口病が流行しました。手足に小さな水ぶくれができただけですんだ方や、高熱が続いた方、大きな水ぶくれがたくさんできて、口の中やおしりにもできた方など、症状もさまざまでした。同じ手足口病と診断されても、原因のウイルスの種類がいくつもあるので、ちがう症状がでたようです。熱が下がって食事が普通にとれるようになれば登園できますが、まれに髄膜炎などの合併症を起こすこともあるので注意しましょう。

また、市内の保育園でノロウイルスによる感染性胃腸炎が集団発生したというニュースが、新聞等でも報道されました。例年よりかなり早い流行で、要注意です。皆さん気をつけておられると思いますが、食品の十分な加熱や手洗いをより注意して実施しましょう。おう吐や下痢が続くときは必ず受診し、登園できるかどうか確認して頂くようお願いします。

おたふくかぜも市内で流行しています。熱は出ない場合もありますが、耳の下の痛みと腫れがある時は受診しましょう。まれに、髄膜炎や難聴などの合併症を起こすことがあります。

先日、園で職員健康診断がありました。駐車場に検診車が来ると、気づいた子どもたちが、何があるのか聞きにきました。「先生たちが注射されるんだよ」と言うと、「え～！先生も注射するの！怖い？」と興味津々です。「先生も怖いな、泣いちゃうかもね。」と答えると、子どもたちは、自分が泣かずに注射ができたコツを教えてください、「がんばってね」と励ましてくれました。終わった後「先生泣かんやった？」と、確認に来た子どもたちに、「おかげで泣かずに注射できたよ」と注射の跡を見せると「わぁほんとにしただ」とすっかり上から目線でうなづいていました。

☆10月29日(木)は園医による内科検診があります。できるだけお休みのないようお願いします。(体調の悪い時は、無理せず休んでください)



10月10日は目の愛護デー

愛して 読る

寝転がってテレビを見る

これじゃ、ぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないだもん

▶視力のかたよりに視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は視線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ～

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間ルールを決めて。

目に前髪がかがっている

前髪がジャマだなあ

ちよつと! バイキンが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

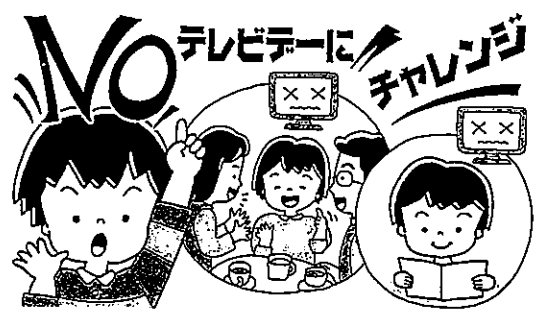
ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。


ドキッとした人は、いませんでしたか? 習慣を見直して、自分の目を大切にしましょう!



感染性胃腸炎（ノロウイルスを病原体とするもの）

ノロウイルス感染症は、ノロウイルスによって下痢やおう吐などの症状を起こす感染症です。

ノロウイルスは感染力が非常に強いため、家庭や施設などで患者が発生すると、二次感染を起こし、集団感染（発生）を引き起こすことがあります。

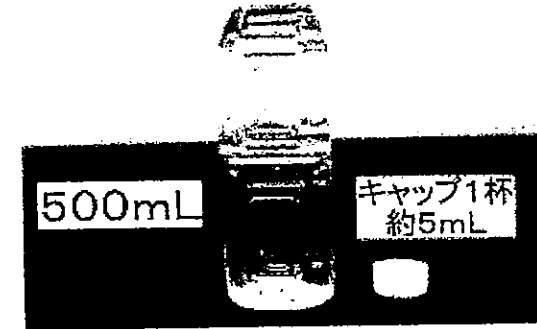
病原体	ノロウイルス
感染経路	経口感染 感染者の便やおう吐物が触れた手や食べ物を介して、ヒトからヒトへ感染します。
潜伏期間	1～2日で症状があらわれることが多いが、もっと短時間の場合もある。
症状	吐き気やおう吐、下痢や腹痛、発熱があらわれて、ほとんどの場合1～2日で症状は治まる。 なお、子どもはおう吐が多く、大人は下痢が多いといわれている。
二次感染予防	<p>手洗いの励行 外から帰った後、トイレの後、調理の前、食事の前には必ず石鹸による手洗いを行う</p>  <p>吐物等の処理 吐いてしまったものは、素手で触らないように気をつけながら、使い捨てできる布やティッシュペーパーできれいにふき取りましょう。ふき取ったものは、ビニール袋などに入れ、外にもれないようにして捨てましょう。また、吐いたところは、塩素系の漂白剤を約50～100倍に薄めて、ペーパータオルなどにしみ込ませてふき、30分くらい置いたら、最後によく水拭きをしておきましょう。便で汚れた場合も、吐いたものと同じように処理してください。</p> <p>衣類・寝具の処理 吐いたり、下痢の症状があったら、衣類やシーツなどの寝具は塩素系の漂白剤につけてから、洗濯しましょう。布団は、こまめに天日干ししましょう。</p> <p>食品の十分な加熱 食品の十分な加熱(85℃で1分以上)に留意する</p>

消毒薬の調整



ノロウイルスの消毒は、消毒用アルコールは効きにくいので、塩素系漂白剤（塩素剤）で行います。

塩素濃度が0.05～0.1%になるようにして使用します。



市販の塩素剤の多くは、塩素濃度が約5%ですので、50～100倍に希釈して使用します。

希釈の目安としては、500mLのペットボトル1本に、ペットボトルのキャップ1～2杯の塩素剤を入れると簡単です。

調整する際は、直接塩素剤が手に付かないように手袋をしてください。



塩素のにおいが少なめの塩素系消毒薬もありますが、含まれる塩素濃度が異なりますので、希釈方法に気を付けてください（約1%の濃度なら、10～20倍に希釈して使用します）。

