

# 12月 ほけんだより

令和4年12月  
うるま市立公立こども園  
うるま市公立保育所  
～こども教育保育推進課～



早いもので、今年も残り1か月となりました。年末年始はクリスマスなど楽しい行事が続きますが、生活リズムが乱れがちで、感染症の流行時期でもあります。体調管理に注意し、病気や事故のない楽しい冬休みをお過ごし下さいね。



## ～感染性胃腸炎にご注意ください！～

1. 感染性胃腸炎とは：細菌やウイルスなどの病原体により、腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こす感染症です。毎年秋から冬にかけて流行します。
2. 原因と感染経：ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスの他、細菌や寄生虫もあります。ウイルス感染による胃腸炎が多いです。
3. 症状：病原体により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。ノロウイルスによる胃腸炎では、吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛であり、小児では嘔吐が多いです。ロタウイルスによる胃腸炎では、嘔吐、下痢、発熱が見られ、乳児ではけいれんを起こすこともあります。
4. 治療：特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法が行われます。乳幼児では下痢等による脱水症状を生じる事があるので、早めに医療機関を受診することが大切です。

## 家族が胃腸炎に感染したら・・・

### 1. 手洗いが大事！

タオルは共用せず、個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用してください。

### 2. 汚物が衣類についてしまったら

- ①衣類をビニール袋に入れ、周囲を汚さないようにします。
- ②85℃の熱湯に1分間以上浸けるか0.02%次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒します。（漂白作用があるので、薬剤の「使用上の注意」を確認してください。）
- ③消毒後、他のものと分けて最後に洗濯してください。

### 3. 調理・食事で気を付けることは

- 調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は熱湯で消毒（85℃で1分間以上）又は0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒してください。
- 生ものや和え物は避け、十分に加熱した食品のみとしてください。

## 消毒液の作り方

✿住環境や日用品、調理器具など

☞次亜塩素酸ナトリウム液（0.02%）

500mlのペットボトルに水を入れ、ペットボトルの蓋1/2杯の漂白剤を入れ、混ぜる

キャップ  
半分



✿嘔吐した場所や、排泄後のトイレの便座など

☞次亜塩素酸ナトリウム液（0.1%）

500mlのペットボトルに水を入れ、ペットボトルの蓋2杯の漂白剤を入れ、混ぜる

キャップ  
2杯分



## ～お手伝い遊びのススメ～

子どもにとっては、生活そのものが遊びといってもいいほど、日常のささやかな触れ合いや発見が楽しい時間です。年末の忙しい時期ですが、親子のコミュニケーションも兼ねて、「お手伝い遊び」をしてみたいかかでしょうか(^^)

✿掃き掃除

フローリングワイパーやカーペットクリーナーのコロコロかけなども軽くて扱いやすいです。

✿お皿洗い、お皿運び

踏み台を用意して一緒に洗ったり、運んでもらうだけでも、「助かるな、嬉しいな」など声をかけてあげるといいかもしれません。

✿肩たたき

「肩トントンしてくれる？」と大きめに首を回してみよう。親子のスキンシップにもなります♪

etc...



## RSウイルス感染症が流行する時期です！

毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、終生免疫はないため、何度も感染する可能性があるウイルス感染症です。発熱、咳、鼻水など、風邪に似た症状が現れます。生後6か月以下の乳児は重症化のリスクも高いため、特に注意が必要です。息苦しそうにしている、咳が続くなどの症状がある場合は、早めに病院を受診しましょう。

## 年末年始の急病は？

年末年始は多くの病院が休診となります。お子様の急な発熱やけがに備えて、かかりつけ病院のほか、近くの救急病院の診療時間や診療日を確認しておきましょう。また、帰省等で県外に行く予定のある方は、滞在先の病院も把握しておくことが大切です。

## 今年1年間、ありがとうございました♥

皆様、2022年はどんな年だったでしょうか。私は、この保健だよりもそうですが、“初めて”を多く経験する1年だったように思います。2023年も皆様の役に立つ知識や情報をお知らせできるよう頑張りますので、来年もよろしく願います(^^)。よいお年をお過ごしください。

## <12月 乳幼児健診日程>

- ✿乳児健診(後期) 12/18(日) 受付時間8:45～10:30
- ✿2歳児歯科検診 12/7(水) 受付時間13:00～14:30
- ✿1歳6か月児健診 12/6(火)、12/9(金)、12/13(火)
- ✿3歳児健診 12/8(木)、12/16(金)、12/22(木)

場所：うるみん3階ホール  
該当の方は忘れなく！

受付時間12:45～14:00  
受付時間12:45～14:00

