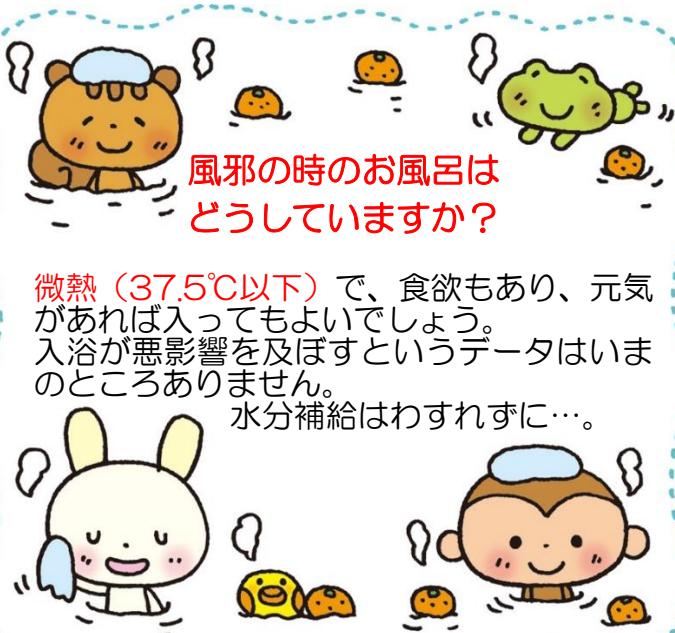


りんりん

発行者：すずらん保育所
発行日：令和2年11月30日
担当者：看護師 桑原

早いもので、今年も残すところあと一ヶ月となりました。寒さも一段と厳しくなってきます。年末にかけて外出の機会も多くなり、インフルエンザや感染性胃腸炎も流行り始めます。園では、こまめな手洗いやうがいを呼びかけ、感染予防をしていますが、ご家庭でも体調管理に十分な配慮をお願いします。



インフルエンザを予防しましょう!!

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！

症状

- 突然の高熱（40℃前後）
- おう吐
- 流ししいせき
- 鼻水
- 頭痛
- のどの痛み
- かんせつ(関節痛・筋肉痛)

予防のためには

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を



冬の新型コロナウィルス感染拡大予防のための対策は…

今年の冬は、例年より気温が低い日が多いと予想されています。低温・低湿は新型コロナウィルスはじめ、インフルエンザウィルス等、ウィルスが生き延びやすい環境です。最近のコロナ感染の拡大の状況を見ても、その傾向は明らか。第3波の襲来と言われています。これ以上の感染を食い止めるためには今まで以上に感染防止対策をしっかりと続けていくことが大切です。手洗い、うがい、マスクの着用をはじめ3密（密閉・密集・密接）を回避しましょう。年末にかけて、会食の機会が増えますが、大人数での飲食は避けて、なるべく短時間で、静かに会食することが提唱されています。みんなで守って、この冬を元気に乗り越えましょう！！

突然のおう吐やあわてないで!!

知っておこう おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。※裏面を参照
- おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

