

2020

12月



病児・病後児保育室 すこやかルーム

# すこやかだより

第9号

クリスマスに冬休み、そしてお年玉、子供たちにとって楽しみいっぱいの年末年始ですが、年末年始は外出や来客なども多く生活リズムが乱れがちです。また、感染症が流行る時期でもあります。体調管理には十分に気を配っていきましょう。

今年は12月21日が冬至となります。冬至にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることで風邪をひかなくなると言われています。ゆず湯で体を温め、かぼちゃで栄養をとって、風邪しらずの健康な体を目指しましょう。

## 感染性胃腸炎に気を付けましょう ～アルコールが効きにくいウイルス～

冬に流行する感染性胃腸炎は、主にノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因となり、吐き気や嘔吐、下痢、ときには発熱などの症状を呈します。嘔吐物や便には多量のウイルスが含まれているため、適切な処理をしなければ、処理をする方も感染してしまう可能性があります。アルコールはこれらのウイルスに効きにくいいため、環境面の消毒には濃度0.1%の次亜塩素酸ナトリウム(※ハイター等を薄めて作ります)を使用します。熱にも弱いので85℃以上で2分以上加熱又は漬ける方法も有効です。アルコールによる手指消毒効果は限定的なので、手指衛生はハンドソープによる手洗い(手からウイルスを洗い流す事)が大切です。もちろん、下痢や嘔吐がひどい場合は病院を受診しましょう。

※市販のハイターの次亜塩素酸ナトリウム濃度は5~6%である事が多いです。これを薄めて0.1%次亜塩素酸ナトリウムを作ります。5%のハイターで作るのであれば、500mLペットボトルに水500mLをいれて、そこにペットボトルキャップ2杯分のハイターをいれると、概ね0.1%の濃度の次亜塩素酸ナトリウムが出来上がります。



## 溶連菌感染症

症状：発熱、咽頭・扁桃の発赤と疼痛、身体に紅斑、舌にイチゴ表面のような赤いぶつぶつ、嘔吐などの消化器症状などが現れることがあります。

治療法：抗菌薬

※自然に症状が治まることがありますが、無治療または不十分な治療では、回復後に腎臓に合併症を起こすことがあるので、抗菌薬を決められた期間使用する事がとても大切です。

感染経路：会話や咳、くしゃみなどによる飛沫感染や、細菌が付着した手で口や鼻に触れることによる接触感染が感染経路とされています。

保育園等の集団生活の登園基準：抗菌薬を内服後24時間経過、かつ発熱などの症状がなければ登園可能です。

## 年末年始の急病は？

年末年始はほとんど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、事前にかかりつけ病院の他、近くの救急病院の診療時間や休診日を確認しておきましょう。また、帰省される際は帰省先の救急病院の情報も把握しておきましょう。

## ～豆ちしき～

### コロナウイルスと湿度

- 日本が誇るスーパーコンピューター「富岳」が新型コロナウイルス感染症対策の一つとして湿度の影響を解析しました。
- これによると、食卓で食事をする際に湿度90%と湿度30%とを比べると
- 前の人が咳をした場合に、湿度30%では湿度90%に比べ、浴びる飛まつが3倍になってしまう、との事です。
- また、厚生労働省などは寒冷地における新型コロナウイルス感染防止のポイントとして、
- 加湿器使用や洗濯物の室内干し等で湿度40%以上にすること(換気をしなが)を推奨しています。
- 湿度の低下に気を付けましょう。

○病児・病後児保育利用実績

9月1日~30日：合計4件(突発性発疹、急性上気道炎)

10月1日~31日：合計3件(急性上気道炎、急性気管支炎)

11月1日~30日：合計3件(発熱、上気道炎、急性気管支炎)