

# ほけんだより

## 12月号



平成30年12月1日  
立石いろは保育園  
看護師 佐久間

早いもので、今年も残り1ヵ月となりました。園ではまだインフルエンザの報告はありませんが、手洗いやお部屋の換気・室温（20～23℃）・湿度60%設定をこころがけ、かぜ予防をしています。ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。

### 手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな  
手の洗い方



### 感染性胃腸炎が流行り始めています

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。  
下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



### 風疹にご注意ください！

風疹にかかる人は、抗体の獲得が十分ではない30～50代の男性に多いのが特徴です。また、妊娠初期の女性が感染し胎児にも感染すると、出生児が白内障や難聴、先天性心疾患などの先天性風しん症候群を発症する可能性が高くなります。都内の患者数は600人を超え、昨年の30倍です。葛飾区では、抗体検査・予防接種の費用助成の対象を男性にも拡大しました。妊娠を希望している方への費用助成も引き続き行っています。詳しくは、[葛飾区公式サイト](#)>健康・医療・衛生>予防接種>風しん抗体検査及び麻しん・風しん予防接種の費用一部補助を行っています をご覧ください。

### 冬休みの 注意点

お家ではポットやファンヒーターなどによるやけどが増えます。お子さまの手が触れない工夫をお願いいたします。また、お休みの間は生活リズムが乱れやすくなります。夜は決まった時間にお子さまと一緒に寝るようにしましょう。

