

朝夕は涼しくなりましたが日中はまだ暑さが残っており、寒暖差を大きく感じる季節となりました。大人に比べると子どもは、外気温の影響を受けやすいため体調を崩しやすくなります。また気温が下がり湿度が低くなると空気が乾燥し、インフルエンザや感染性胃腸炎などの原因となるウイルスが活発になります。感染症にかからないよう生活リズムを整え、体調管理に十分気を付けて過ごしましょう。

## 感染症が流行する秋冬を元気に乗り切ろう！

### インフルエンザ

悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢嘔吐、咳、のどの痛みなどの症状が見られます。

子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら病院で診てもらいましょう。



インフルエンザに罹患した際は、専用の登園届を提出してください。所定の用紙を医療機関に持参し、医師に記入してもらう必要があります。詳細は重要事項説明書をご確認ください。

### 感染性胃腸炎

下痢嘔吐や腹痛などがみられ、発熱する場合があります。おしっこの量が少ない、唇や口の中が乾燥しているなどの症状が見られたら、早めに病院を受診しましょう。脱水症を心配し、吐いた直後に水分をとろうとするとまた吐いてしまうことがあります。様子を見て、吐き気が落ち着いてからスプーンで少しずつ飲ませてあげましょう。

吐物や便にはウイルスが含まれているので、すばやく適切に処理をし、処理後は必ず手洗い・うがいをしましょう。

#### 嘔吐した時の対応方法：

- ①換気をし、使い捨て手袋・マスク・エプロンをつけて新聞紙やペーパータオルなどで嘔吐物を外から内側に向かってふき取る。
- ②次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で汚れた場所をふく。その後、水ぶきで消毒薬もふく。
- ③使用した物をビニール袋に入れ、密封して捨てる。
- ④最後に石けんで手をよく洗う。



## 感染予防の基本は手洗いです！

10月15日は「世界手洗いの日」です。手洗いをすることにより、手についている見えないバイ菌やウイルスを落とすことが出来ます。人は無意識のうちに目、鼻、口などの粘膜を手で触っています。感染源となりやすい「手」を意識的に洗って、バイ菌やウイルスを体内に侵入させないようにしましょう。

### 手の洗い方をもう一度確認してみましょう

<p>①腕まくりをし、水道水で手を濡らします。</p>	<p>②石けんをしっかり泡立てます。</p>	<p>③手のひらを合わせて洗います。</p>	<p>④手の甲を洗います。</p>
<p>⑤指と指の間を洗います。</p>	<p>⑥指先、爪の中を洗います。</p>	<p>⑦手首を洗います。</p>	<p>⑧石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。</p>

手の甲、指先、親指と手首は洗い残しが多いので、意識して洗いましょう！

