西九州大学附属三光保育園・分園PINO・幼稚園

# ほけんだより

令和5年12月発行 （No.5）

クリスマスの音楽やイルミネーションがにぎやかな季節になりました。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいますが、感染症も流行しています。あわただく過ぎる時期に、子どもたちの生活リズムが乱れてしまわないように気をつけていきましょう。

## 感染症情報

**＜三光保育園・分園・幼稚園感染症情報（11/1～）＞**

咽頭結膜熱（プール熱）、アデノウイルス感染症、流行性角結膜炎（はやり目）、インフルエンザの報告がありました。様々な感染症の報告があっています。診断によって登園の目安などが異なります。診断を受けた際には保育園・幼稚園に通っていることを医師に伝え、出席停止期間などを確認し、園にも連絡をお願いします。

**流行性角結膜炎**

主な症状：目の充血、目やに、流涙、まぶたの腫れ、目に膜が張ったり・発熱したりすることがある。

出席停止期間：結膜炎の症状が消失していること（医師に確認をお願いします。）

**＜佐賀県 感染症の上位疾患（12/4～12/10）＞**

1位 ： インフルエンザ
2位 ： 感染性胃腸炎（咽頭結膜熱）
3位 ： 咽頭結膜熱（感染性胃腸炎）

※（ ）内は佐賀中部保健所管内の疾患順位

【 インフルエンザ 】
患者報告数は増加し、流行発生警報は継続中です。手洗いや適度な湿度の保持、こまめな換気、十分な休養やバランスの良い食事等を心がけ、感染予防に努めましょう。

【 咽頭結膜熱 】患者報告数は減少しましたが、流行発生警報は継続中です。タオルの共用を避け、手洗いの励行で感染予防に努めましょう。

12/13付公開：佐賀県感染症情報センターHPより

## 気を付けよう！感染性胃腸炎

主な症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、倦怠感、発熱
乳児ではけいれんを起こすこともある。

潜伏期間：1～3日程度

感染経路：病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）、汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）が主

登園の目安：嘔吐や下痢の症状が治まり、普段の食事がとれること

※汚物の持ち帰りについて※

園では、お子様の便や嘔吐物で服などが汚れた場合、園内の感染流行を防ぐために、洗わず、密封してお渡ししています（保健所の指導により）。
家庭内感染につながることもあるため、十分に気をつけて対応をお願いします。
胃腸炎流行時の汚染物は廃棄が望ましいといわれていますが、廃棄されない場合は、熱湯や塩素系消毒溶液で対応しましょう。（対応方法詳しくはこちら→）

家庭へ持帰り後の取扱い方法

## 子どもの冬の服装 おすすめはこれ

### インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

### 上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。

### アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

## ～お迎え連絡時（体調不良等）のお願い～

お子さまの体調不良やケガで、園からのお迎え連絡があった際は、おおむね30分程までを目安に迎えに来ていただくようお願いします。体調の急変などが考えられることに加え、感染症の可能性がある時は、感染拡大防止のため、集団とは別室対応が必要となりますので、ご対応へのご理解よろしくお願いいたします。

お仕事等の都合もあると思いますが、日ごろから緊急時の対応について、ご家族や職場・サポート機関との連携・調整をお願いいたします。

保育園・幼稚園は体調が良好なお子さまの集団生活の場です。体調がすぐれない時は集団の活動に参加することが難しく、家庭等で自分のペースでゆったりと過ごすことで、回復を早めることにつながります。高熱等の連絡だけではなく、全身の状態などをお伝えするために連絡することもありますので、ご家庭で気になる状態が登園前にありましたら、登園時や連絡帳でお知らせください。

## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？　太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

### 不足するもの❶ ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

### 不足するもの❷ セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

| |
|---|
| ビタミンD |
| きのこ類、魚 など |
| セロトニン |
| 肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます |

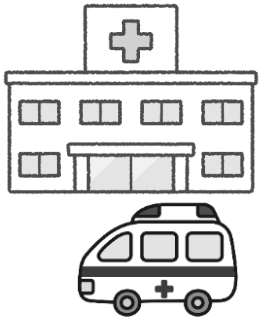
## 年末年始・夜間の急病・・・そんな時は・・・

医療機関が休みの時に発熱やケガをしてしまう場合もありますね。いざというときには、下記のような事業がありますので、今一度ご確認ください。

**小児救急医療電話相談事業について**
（＃8000）

小児救急医療電話相談事業（＃8000）

**99さがネット**



佐賀県医療機関情報・救急医療情報システム「99さがネット」

三光保育園　保健師