



平成 30 年 12 月号 No.41

砂川市病児・病後児保育施設

TEL 0125-54-2278

寒さが一段と厳しくなってきたこの頃。冬に流行しやすい感染症が猛威を振るう季節になりましたね。『ウイルス』は低温・低湿度の時に感染力が強くなりますので、部屋の温度は 20℃以上、湿度は 50%~60%を目安にしましょう。寒い季節は換気することを忘れてしまいがちですが、ウイルスが増えやすくなりますので窓を開けて、新鮮な空気を取り入れましょうね。今年も残すところ、あと 1 ヶ月です。健康管理に十分気をつけて元気に過ごしていきたいですね。



冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。

冬に流行する主な感染症

・RS ウイルス感染症 ・インフルエンザ ・溶連菌感染症
ノロウイルス感染症 ・ロタウイルス感染症

病児・病後児保育施設の保育室のようす

12月の保育室は『クリスマス』になりましたよ。先月は「感染性胃腸炎」「急性上気道炎」での利用がありました。



熱が出た時の お家でのケア

<p style="text-align: center;">水分補給 </p> <p>湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液、果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。</p>	<p style="text-align: center;">食 </p> <p>食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は 1 回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。</p>
<p style="text-align: center;">衣 </p> <p>熱の上がり始めで寒がる時は保温できる服で、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。</p>	<p style="text-align: center;">汗をかいた </p> <p>ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。</p>

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。

- ① 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。
- 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、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。
- ③ 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。
- ④ 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。