



ほけんだより

12月号

令和4年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

師走を迎え、何かと慌ただしい12月です。気温も湿度も下がり感染症がはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスそして年末年始の長い休みで、お楽しみがいっぱいの月ですが、大人も子どもも体調管理には十分気を配っていきましょう。

歯科健診が あります



- ◆日 時：12月22日(木)12:30~
- ◆園歯科医：こんどうファミリー歯科
近藤一也先生

歯科健診で次の項目などを調べます。

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢が付いてないか
- 歯肉が腫れていないか

当日はお休みしないようにしましょう

インフルエンザ予防接種等をおこなったら...

保育園に必ずお知らせください。法定の予防接種ではありませんが、感染症が流行した時には感染予防の判断基準となることもあります。

ワクチン等は効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している時は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

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。おさまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

【その他関係機関】

- ◆八戸市新型コロナウイルス感染症コールセンター
電話番号：0178-80-7878
受付時間：24時間受付（土日・祝日含む）
相談内容：検査に関すること、体調・医療に関わる相談
- ◆青森県子ども医療でんわ相談
電話番号：局番なしの #8000
受付時間：平日 18:00~翌朝 8:00
土曜日 13:00~翌朝 8:00
日祝日 8:00~翌朝 8:00
年末年始 日祝とおなじ対応
相談内容：発熱、頭をぶつけた、嘔吐、痙攣等判断に迷ったら。

12月11日は胃腸の日

胃腸炎がはやる時期です。おなかを大切にしてください。

- ・お風呂で体を温めましょう
- ・冷たいものより温かいものを飲みましょう
- ・暴飲暴食を避けましょう

知っておこう

ウイルス性胃腸炎など

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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

