秋のほけんだより



令和８年１１月１日
社会福祉法人えどがわ
西葛西おひさま保育園

段々と朝夕の寒さも増し体調を崩しやすい季節となりましたね。バランスの良い食事や規則正しい生活を心掛けて、元気いっぱいの冬を過ごしましょう。

流行しやすい感染症

名称	登園のめやす	名称	登園のめあす
感染症胃腸炎（ウィルス性胃腸炎）	嘔吐・下痢の症状が治まり、普段の食事が摂れる	ヒトメタニューモウィルス	呼吸器症状が消失し、全身状態が良好である。
RS ウィルス	呼吸器症状が消失し、全身状態が良好である。	新型コロナウイルス	発症後５日を経過し、かつ症状が軽快して、１日経過後。
インフルエンザ	発症後５日を経過し、かつ解熱後３日経過後。	アデノウィルス（咽頭結膜熱・プール熱）	主な症状が消え、２日経過後（熱・のどの痛み・目やに・充血等）
溶連菌感染症	治療開始 24 時間すぎ、全身状態が良くなるまで。		

- 「発症日」とは、症状が現れた日を指します。発症日を０日とし、翌日を発症後１日目と数えます。
- 「解熱日」とは、解熱剤を使用せずに平熱を確認した日を指します。解熱日の翌日から解熱後１日目と数えます。
- 「症状軽快」とは、解熱し、かつ呼吸器症状や鼻水などが改善傾向にある事を指します。
- 出席停止期間より早い登園は感染症の流行に繋がりますので、発症日や解熱日の確認にご協力をお願いします。全身状態が回復し、園での集団生活が可能となってから登園しましょう。
- 登園時に、「登園許可証」の提出をお願いします。
- インフルエンザは別紙で「季節性インフルエンザ診断報告書・登園報告書」となりますので、ご注意下さい。

爪を短く切りましょう

爪が伸びていると、爪の間に汚れやばい菌が入り込んでしまいます。また、乾燥等によるかゆみで自分の肌を傷つけたり、子ども同士の怪我につながったりする危険性もあります。元気にのびのびと活動出来るよう、身だしなみを整えましょう。

- 週に１回、爪の状態を確認しましょう。
- 欠けてたり、割れていて切るのが難しいときは、絆創膏で保護しましょう。
- 切りすぎて肌を傷つけてしまわないよう深づめに注意しましょう。
- 何度かに分けてカットし、白い部分を少し残して角をやや丸めた形に切りましょう。

洗い残しが多い部分

手洗いで洗い残しの多い部分は、爪と指先・指と指の間・手の甲・手のひらのしわ・親指・手首等が挙げられます。これらの場所を重点的に洗うようにしましょう。石鹸をつけ１５～３０秒かけてゆっくりと洗うことで、ウイルス残存率を 0.01%まで軽減でき、手洗いは最も効果的な感染対策の一つとも言われています。

特に帰宅後や食事前、トイレの後の手洗いは感染予防の為に重要です。

