



# やまぐち保育園 保健だより 令和6年度 冬号



新しい1年がスタートしました。正月休みは楽しく過ごせましたか？今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

## 【トリプルデミック】とは？

今年の冬は「インフルエンザ」「新型コロナウイルス」「マイコプラズマ肺炎」の3つの感染症が同時に流行する可能性が高く、この3つの感染症が同時流行する「トリプルデミック」が懸念されています。これら3つの感染症はいずれも飛沫感染(咳やくしゃみをした時に飛び散る唾液や鼻水)で広がります。発熱や咳などの症状が出たら早めに病院受診をするようにしましょう。



### 《基本的な予防策》

#### ・手洗い

手には多くの病原体が付着するため、石けんでしっかりと洗うことが大切です。

#### ・マスクの着用

咳やくしゃみが出る時や人混みに出かける場合はマスクを着用しましょう。

#### ・換気

30分に1度窓を開け換気をすることで、室内にウイルスがたまりにくくなります。

#### ・加湿

冬は湿度が下がり、乾燥した環境が病原体の拡散を助けます。また、乾燥により上気道や気管支の粘膜をバリアする能力も低下します。室内の湿度は50～60%程度に保つと、感染リスクを減らすことができます。

#### ・予防接種

重症化リスクを減らすことができます。

### 保護者の方へおねがい

- ・ご家族に感染された方がいらっしゃる場合はお知らせください。
- ・症状がない場合は登園できますが、マスク着用のご協力をお願いいたします(3歳以上)。

## 感染性胃腸炎に注意しましょう

細菌やウイルスなどが原因で、主にウイルス感染による胃腸炎が多く、特に12月～2月にかけてピークを迎えます。感染力が強く、乳児から高齢者までの幅広い年齢層に感染しやすいウイルスですので、吐物や便の適切な処理を行い、片付け後は、手洗いうがいをきちんと行ってください。

※胃腸炎のウイルスには、手指消毒などで使用しているアルコールは効きません。次亜塩素ナトリウムを使用しましょう。

### 汚れた衣類・リネン類の取り扱いについて

厚生労働省「保育所における感染症対策ガイドライン」の下、二次感染予防のため、嘔吐・下痢による汚れた衣類・リネンは密封して、そのままお返しすることになっています。

- ①使い捨て手袋をし、汚物を取り除いた後に消毒してください。
- ②85℃で1分以上、熱湯消毒するか、希釈した次亜塩素ナトリウム(キッチンハイター)で10分以上消毒します。
- ③消毒後、他の物と分けて最後に洗濯してください。



感染症完治後に登園される際には、登園届が必要となります。用紙はやまぐち保育園のホームページからダウンロードが可能です。また、病後児保育室の利用に関するご案内も掲載しておりますので、利用をご検討の際はご覧ください。

《やまぐち保育園HP <http://www.jikeikai-amakusa.or.jp/yamaguchi>》