

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。寒暖差が激しいと、体調を崩しやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

★うがい・手洗い・規則正しい生活を心がけ、病気に負けない元気な体を作りましょう！

## ～おう吐した時の消毒について～

これから感染性胃腸炎が流行しやすい季節になります。すぐに消毒ができるよう、準備しておきましょう。

感染性胃腸炎のウイルスには次亜塩素酸ナトリウム(ハイター・ブリーチなど)が効果的です。(※アルコールは効果がありません。)もし、家庭でおう吐した場合は、家族に感染しないためにも次亜塩素酸ナトリウムで消毒をしてください。下記の方法で消毒液を作りましょう。

### 【おう吐物が付いた床などの消毒】

- ①おう吐物に新聞紙等を被せます。
- ②使い捨ての手袋、マスク(あれば使い捨てエプロン)をつけ、消毒液を作ります。  
 ※次亜塩素酸ナトリウム原液20ml  
 (ペットボトルのキャップ4杯) + 水1リットル
- ③おう吐物をペーパー等で拭き取り、二重にした袋に入れます。手袋を新しい物に交換します。
- ④消毒液をしみ込ませた布やペーパータオルなどで覆い、拭き取ります。

### 【おう吐物が付いた衣類などの消毒】

- 次亜塩素酸ナトリウム原液5ml  
 (ペットボトルのキャップ1杯)  
 + 水1リットル→30～60分つける。  
 または、熱湯(85度以上)に1分以上つける。  
 ※次亜塩素酸ナトリウムでの消毒は、生地が傷んだり色落ちする可能性があります。心配な方は熱湯で消毒してください。



## かぜをひいてしまったら・・・

かぜを長引かせないために、家でゆっくりすごしましょう。

- ★家の中で安静に過ごし、こまめに水分をとりましょう。
- ★食欲がない場合は無理をせず、喉ごしの良いものや消化の良いものを欲しがる分だけあげましょう。
- ★換気を1～2時間に1回程度行い、湿度にも十分気を付けましょう。(室内の湿度の目安は60%前後です。)

## インフルエンザ予防接種のシーズンです！

小さい子どもの場合、インフルエンザに感染すると重症化することもあります。ワクチンの接種をお勧めします。

### 【接種回数】

13才未満の場合は1シーズン2回接種が標準です。

- 【接種から効果が出るまでの期間】約2週間

●【接種の間隔】1回目の接種後、2～4週間あけます。

- 【効果がある期間】約5カ月

### 【接種する時期】

●例年12～4月頃に流行し、1～3月上旬にピークを迎えます。遅くとも12月の中旬までに接種を終えることをおすすめします。

## 接種時についてのお願い

- 予防接種はお子様の体調の良い日に受けるようにしましょう。
- 予防接種は登園前ではなく、早めに降園して受けましょう。(土曜日に予防接種を受けられる医療機関もあります。)
- 予防接種後は、お子さまができるだけ静かに過ごせるよう家庭での保育をお願いします。特に接種後30分程は全身状態の変化や、副作用が起きていないか注意深く見守りましょう。

## ★インフルエンザは発病後5日を経過し、解熱後3日を経過するまでは登園停止です！

この期間を守り、家庭でゆっくり療養して下さい。また、インフルエンザと診断されたら、園へお知らせ下さい。  
 ※家族の方がインフルエンザにかかった場合も、お知らせ下さい。