



## 1月ほけんだより

アイリス保育園  
令和8年1月5日(月)

あけましておめでとうございます！ 子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。今年もうがい、手洗い、せきエチケットで、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

### 「感染性胃腸炎」に備えて

冬場に多いという感染症の一つですが、最近は一年を通してみられるようになりました。園でも12月中旬、嘔吐で同時に欠席するお子さんたちがみられました。原因菌(ウイルス?)は、不明ですが、同時期に同じ症状でしたので、感染性の胃腸炎だったと思われます。今後も同様のことが起こるかもしれません。毎年、保健だよりでお知らせしていますが、再度予防法や家庭での処理法などを伝えします。

感染性胃腸炎(ノロウイルス、サポウイルス、ロタウイルス等)が疑われる時、最も重要なことは「家族や友達に広げない」ということです。予防策としては、アルコールが効きにくいため、石けんと流水による手洗いがとても大事で、塩素系薬剤を使用して処理することが推奨されています。

園では嘔吐や下痢便で汚れた衣類などはそのまま二重のビニール袋に入れ密閉してお返ししています。持ち帰りの際は、念のため感染の危険があるものと考えて処理していただきたいと思います。  
<嘔吐や下痢便で汚れた衣類などの処理方法>

☆処理時は必ず使い捨ての手袋、マスク、エプロンなどを使用して自分を守りましょう。使用後はビニール袋に入れ密封して捨てます。

☆吐物や便が付着した衣類は、まずペーパータオルなどで汚染を取り除きます。その後85°C以上の湯で1分以上熱水洗濯をするか、次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤に浸けおきしてから通常の洗濯をします。その後高温の乾燥機などを使用すると更に殺菌効果があります。

☆布団などすぐに洗濯できない場合は、汚れを取り除いた後、屋外で日光に当ててよく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機等を使用すると更に殺菌効果が高まります。

\*家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤とは、商品名「ハイター」などで代用できます。使用上の注意を確認し用法を守って使いましょう。

### 感染症発生状況

- インフルエンザ
- 胃腸炎
- 水痘
- ヘルパンギーナ

- 河南地区、盛南地区、河北地区、都南地区で減少。
- 河南地区で増加。河北地区で減少。
- 河北地区で増加。
- 河南地区で増加。

インフルエンザの年齢階層別では全体の約8割が10代以下となっています。県環境保健センターの検査ではAH3型(香港型)が検出されています。手洗い、手指消毒、咳エチケット等基本的な感染予防対策が重要です。症状がある場合は、感染を広げないようマスクを着用のうえ受診して下さい。

感染性胃腸炎の集団発生事例は、盛岡市と二戸地区の教育保育施設で2件ありました。石けんと流水による手洗いを調理や食事の前、トイレ後にしましょう。



### 保湿剤、使い分けましょう！



### しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

#### しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



#### お湯で温める

しもやけの部分をぬるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のために、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



#### あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさたり、ひどいときはひびわれができる血が出たりします。



●ハンドクリームなどで保湿する  
手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



### 1月小児科休日当番医

1日	吉田小児科	梨木町 2-13	652-1861
2日	しおはたファミリークリニック	中ノ橋通 1-6-8 monaka 3階	656-7339
3日	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷 11-14	656-1366
4日	森田小児科医院	緑ヶ丘 4-1-50 アスティ緑ヶ丘 1F	662-3326
11日	西島こどもクリニック	上田 1-19-11	651-1369
12日	よしだクリニック	西仙北 1-30-50	635-8341
18日	吉田小児科	梨木町 2-13	652-1861
25日	村田小児科医院	紺屋町 3-4	622-7132