



12月ほけんだより



松山市 保育・幼稚園課
令和6年度 第9号

早いもので今年も残すところあと1カ月となりました。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になり、インフルエンザや感染性胃腸炎など冬に多い感染症が流行するため、注意が必要となってきます。引き続き、手洗いやうがいを丁寧に行っていきましょう。



感染性胃腸炎に注意!



感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。毎年秋から冬にかけて、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス感染による胃腸炎が多くなります。

● どんな症状？

- 吐き気
- 嘔吐
- 下痢
- 発熱
- 時に白っぽい便が出る



● 家庭で気をつけることは？

- ◆ 下痢や嘔吐で、脱水症状を起こす場合があるので早めに医療機関を受診しましょう。
- ◆ 嘔吐後、30～60分程度後に吐き気がなければ、様子を見ながら水分を少量ずつ飲ませましょう。その後、嘔吐がなければ消化の良いもの（例：おかゆや野菜スープ、煮込みうどん等）を少しずつ食べさせましょう。1回の量を減らして回数を増やすことがおすすめです。
- ◆ 回復後もウイルスは便中に3週間以上排出されることがあります。トイレの後やおむつ交換の後、食事の前には、子どもも大人も石けんと流水で十分に手を洗いましょう！

【自宅での洗濯方法】 ①マスク・手袋をした上で、バケツ等に入れ、熱湯(85℃以上)をかけ、2分程浸します。

②①の他に次亜塩素酸ナトリウム(ハイター等塩素系漂白剤)での消毒の方法があります。

• 0.1%の濃度の消毒液に10分以上浸してください。

→ハイター液の場合:1000mlの水に原液20mlをいれます。

(容量600mlのハイターのキャップ1杯は25mlです。)

③①②で消毒した後は、他の物とは別に洗濯しましょう。手洗いをしっかりとしましょう。



次亜塩素酸ナトリウムでの消毒は色落ちしますのでご注意ください!

※保育所における感染症対策ガイドライン(2023年10月一部修正版)参考

休日・夜間に子どもさんの具合が悪くなった時は？

- ケガや事故などの場合は救急病院を受診しましょう。
- 急病の場合はこちら

ほとんどの病院は年末年始休診となります。ケガや急な発熱等に備えてかかりつけの診療日時や救急病院を確認しておきましょう。

	診療日	診療時間	受付時間
夜間 松山市急患医療センター(小児科) 松山市萱町6丁目30-1 ☎089-922-1199	毎日	21:00～翌朝8:00	20:30～ 翌朝7:30
休日 松山市医師会休日診療所(小児科) 松山市藤原2丁目4-70 ☎089-915-3111	日曜・祝日 1月1日～3日	11:00～14:00 15:00～18:00	10:00～ 17:30

※松山市のホームページからも救急案内を見ることができます。 <https://www.city.matsuyama.ehime.jp>

- 救急医療を利用するか迷った際には、“子ども医療電話相談「#8000」”や“えひめ救急電話相談「#7119」”、“こどもの救急ガイドブック”を活用しましょう。