



だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じます。園庭や自然観察園の木々も葉っぱを落とし始めました。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいますが、そんな日には子どもたちは園庭で気持ちよく遊んでいます。昼と朝晩の寒暖差が大きい時期でもあります。体調管理のためにも脱ぎ着しやすい服装をおすすめします。

そして、寒さとともに増えてくるのが、かぜ・インフルエンザです。手洗い・うがい、軽い運動や栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠の「規則正しい生活」、マスクの正しい付け方や、「咳エチケット」も続けて、予防しましょう。

## 感染性胃腸炎に注意

10月下旬から、下痢症状で欠席するお子さんが増えてきました。現在は落ち着いていますが、冬に増える病気に感染性胃腸炎があります。

### どんな病気？

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原微生物を原因とした消化器症状を起こす感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。

原因となる主な病原微生物は、「ノロウイルス」「ロタウイルス」「アデノウイルス」などのウイルスのほか、「病原性大腸菌」や「サルモネラ属菌」などの細菌もあります。

### 感染経路は？

病原微生物が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）、汚染された水や食品を十分に加熱しないまま口に入れることによる感染（経口感染）があります。

ノロウイルスについては、貝などの食品を生あるいは加熱が不十分なまま食べることによる感染もあります。

便や吐物に多量のウイルスが含まれていて、感染源になります。

ノロウイルス感染症では、乾燥してエアロゾル化した吐物が感染源となる空気感染もあります。

### 症状は？

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢（水様便・血便）などの消化器症状あり、発熱することもあります。感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

### 予防のポイントは？

ロタウイルスによる感染症については、予防接種ワクチンがあります。

トイレの後や調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。アルコール消毒は有効性が十分ではありません。

嘔吐物や便を処理する時は、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、次亜塩素酸ナトリウムで処理しましょう。処理は換気をしながら行い、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

食品は、中心部まで十分に加熱しましょう。

## のどにつまらせやすい食品に注意！！

昨年、カットパンを生後10ヶ月の男児が食べて窒息し、亡くなったという悲しい事故が先月、国民生活センターより公表されました。

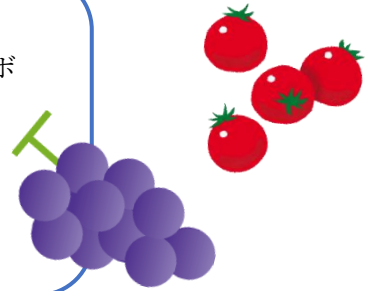
乳幼児で窒息が起こりやすい理由としては、臼歯がなく食べ物を噛んですりつぶすことができなかつたり、大人のように咳をして吐き出す力が弱かつたり、食べるときに遊んだり泣いてしまうことがあつたりするためです。窒息を起こしやすいものとして以下のものがあります。

### 【形や性質】

- ・弾力があるもの
- ・つるつとしたもの
- ・丸いもの
- ・粘着性が高いもの
- ・固いもの

### 【食品】

- ・プチトマト
- ・ぶどう
- ・サクランボ
- ・ナッツ類
- ・ラムネ
- ・あめ
- ・餅
- ・白玉団子
- ・こんにゃく入りゼリー
- ・いか



日本小児科学会では、ぶどうやプチトマトは4分の1にカットして提供することを推奨しています。お弁当に入れる際にも、カットして入れていただきますようお願いいたします。また、ゼリー類やお菓子はお弁当に入れないようにお願いいたします。

### のどに食品がつまったときは・・・

すぐに救急車を呼び、救急車が来るまでの間、詰まったものを吐き出させるための応急処置をすることが非常に重要です。

#### 【腹部突き上げ法（ハイムリック法）】

（1歳以上の場合）

背後から両腕を回して、片方の手を握りこぶしにし、子供のみぞおちの下に当てます。もう片方の手をその上に当てて、両手で腹部を上を圧迫します。これを繰り返します。



（政府広報オンライン「暮らしに役立つ情報」より引用）

## 不審者対応訓練をふりかえって

10月21日（木）に、幼稚園に不審者が侵入した想定で、不審者対応訓練を実施しました。2・3組には、訓練前に警察指導員さん（不審者役）を紹介しました。ほとんどの園児は、室内で遊んでいましたが、『ピーッ』という笛の音を聞いて、速やかに避難することができました。

訓練の後、2・3組は埼玉県警防犯指導班「ひまわり」による、人形劇を見ました。公園で遊んでいるときに友達を見つけて追いかけて、一人になってしまい、連れ去られそうになったケロくんのお話から、一人にならないことや、知らない人についていけないことなどわかりやすく教えていただきました。

1組は、外に出るときに注意することや、危険を感じた時の声の出し方について、保育室で紙芝居を見ました。

今月、宮城県の認定こども園に刃物を持った男が侵入するといった事件がありました。私たち職員も、子どもたちの安全が守れるように意識を高めていきます。ご家庭でも、防犯について話し合ってみてください。