



# ふじもと通信

## 12月号

平成28年12月1日発行  
社会福祉法人 国立保育会  
富士本保育園  
☎042-572-1157  
©HP <http://www.kunitachihoikukai.jp/fujimoto/>

木枯らしが吹き、寒さがひとしお身にしみる頃になりました。富士本保育園の子ども達は寒さに負けず、元気よく外に出て遊んでいます。散歩に出かけると、サクサクと落ち葉を踏みしめて音や感触を楽しんでいます。12月は、富士本保育園でもクリスマス会やもちつきなどの楽しい行事を予定しておりますので、ぜひ、いらしてくださいね。

寒暖の差が激しいこの時期は体調を崩しやすくなり、感染症にかかりやすくなりますので、こまめな換気や手洗い、加湿をするなどして感染症予防をしていきたいですね。

今月は、この時期流行しやすい冬の感染症、インフルエンザと感染性胃腸炎についてお伝えします。

### 冬の感染症について

#### インフルエンザについて

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

#### インフルエンザの目安

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



#### 感染性胃腸炎について

- ・冬はノロウイルスやロタウイルスが代表的です。主に経口、飛沫感染ですが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することもあります。
- ・症状は激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もあります。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることもあります。
- ・対応として激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにしましょう。

#### 家庭内での嘔吐物処理方法

嘔吐物（おうとぶつ）は、家族内での二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにしましょう。



#### 用意する物

- ・使い捨て手袋 ・使い捨てマスク ・バケツ ・雑巾 ・ビニール袋
- ・消毒液（塩素系漂白剤など） ・使い捨てエプロン（あれば）

#### 手順

- ①窓を開けて、換気をします。
- ②手袋（できればひじまで隠れるもの）をして捨ててもよい布や紙で拭き取ります。
- ③拭き取った物はビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ④汚れた床は、消毒液（漂白剤等）などを薄めて拭きます。

#### 嘔吐物の付いた衣類の洗い方

消毒液を薄めて、衣類を2時間程漬け置きした後、洗濯をします。他の衣類とは一緒に洗わないようにしましょう。

## 地域交流のおしらせ

### \* 園庭開放 \*

保育園の子ども達と一緒に園庭で遊びませんか。

日時：毎週火曜日 10時00分から11時00分

※上記の時間内に富士本保育園へお越しください。

※予約は不要です。

※天候により、ホール開放とさせていただきます場合があります。

※12月27日は、餅つきのため園庭開放はお休みになります。

### \* お散歩体験 \*

保育園の子ども達と一緒に散歩しませんか。

日時：0歳児

12月12日(月)10時00分から10時45分

※上記の時間内に富士本保育園へお越しください。

※予約は随時受け付けておりますので、富士本保育園までご連絡下さい。

### \* クリスマス会 \*

日時：12月14日(水)10時00分から11時00分

場所：富士本保育園

※10時00分に富士本保育園へお越しください。

※予約が必要です。お電話にて予約をお願いします。

### \* にこにこ広場 \* (雨天時延期)

日時：12月9日(金)10時30分から11時00分

場所：子ども家庭支援センター(国分寺市光町3-13-20)

※1歳児が参加します。

※上記の時間内に直接子ども家庭支援センターへお越しください。

※予約は不要です。

### \* 餅つき \*

日時：12月27日(火)10時00分から11時00分

場所：富士本保育園

※10時00分に富士本保育園へお越しください。

※お餅は衛生上、提供できませんので、ご了承ください。

※予約が必要です。お電話にて予約をお願いします。

日時：12月21日(水)10時30分から11時00分

場所：富士本わくわく公園(らーめん公園)

国分寺市富士本三丁目3-3

※3歳児が参加します。

※上記の時間内に直接公園へお越しください。

※予約は不要です。



たくさんの地域の方と交流を楽しみにしています。お気軽にご参加ください。

※年内は12月27日(火)まで

年始は1月5日(木)から受付をしております。

お問い合わせは042-572-1157 担当宮守まで

今月のおすすめのレシピを紹介します

### けんちんうどん(4人分)

- ゆでうどん 500g(2玉)
- 人参 1/2本
- だし汁 2カップ
- 豚肉 150g
- ごぼう 1/3本
- しょうゆ 大さじ3
- 大根 5cm程度(150g)
- ネギ 1/2本
- みりん 大さじ2
- 里芋 3個
- しいたけ 4個
- 塩 少々

①うどんはゆでて温めておく。

②大根、里芋、人参、ごぼうは食べやすい大きさに切り、ネギとしいたけは細切りにする。

③鍋で豚肉を炒めた後、大根、人参、ごぼう、しいたけを入れ、軽く火を入れる。

火が通ったら、だし汁を入れ、ひと煮立ちさせる。

④ネギを入れ、しょうゆやみりと塩で味を整えたら、ゆでうどんにかける。

体をあたためる  
根菜類をいっぱい  
食べてさむい冬に  
備えよう!

