

てつなぎ

保健だより



11 月も下旬となり、夜空が綺麗な季節となりました。冬は空気中の湿度や埃・塵が少なく、視界がクリアになり星や惑星がよく見えます。特に 12 月のふたご座流星群は、今年は月明かりもないため、1 時間あたり 60 個程度の流星が見られるそうです。見ごろは 12 月 15 日の未明です。皆さんも星が見えやすいこれからの時期に暖かい服装をして冬の夜空を楽しんでみてはいかがでしょうか。

冬の感染症に注意しましょう

寒くて空気が乾燥している季節には、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎などが流行します。感染症を予防するには、手洗い・うがいはもちろん、生活リズムをととのえて、病気に負けない体を作ることが大切です。

ウイルス性胃腸炎

(ノロウイルス感染症)

主な症状は、嘔吐と下痢です。脱水を合併することがあります。多くの場合は、1～3 日程度で治癒します。

インフルエンザ

突然に高熱（38～40℃）が出て、3～4 日間続きます。倦怠感や食欲不振・関節痛、筋肉痛等の全身症状や咽頭痛、鼻水、せき、などを伴います。

感染症を予防するには？

感染症予防の基本は手洗い・うがいと規則正しい生活です。

うがいの練習は、子どもが水をこぼしてもいいように、お風呂の中で練習を始めると、大人の負担も少なくなります。初めはうまくできなくても、毎日の積み重ねの中で、少しずつ上手になっていきます。

① 上を向いたまま「あー」と声を出す練習をします。



② 口に水を含んだまま上を向く練習をします

③ 水を含んだまま上を向き、「あー」と声を出す練習をします。

④ 強く息を吐きながら「あー」と声を出すと、ガラガラという音が出ます

衣類が汚れた場合は・・・



衣類などに嘔吐物がついた場合は、次亜塩素酸ナトリウム液につけるか、色落ちが心配な場合は 85 度以上の熱湯に 1 分以上つける方法もあります。布団などの大物は、スチームアイロンを高温にし、浮かせた状態でスチームを一か所 2 分程当てます。

※保育中に嘔吐や下痢があった場合は、感染予防のため園では洗濯せず返却します。

嘔吐や下痢が治まっても 2～3 週間は便にウイルスが排出されると言われています。感染防止の為にトイレに蓋がある場合は、蓋を閉めてから流しましょう。



かぜに負けない体づくりをするために必要なこと



早起き早寝



3食を食べる



体を動かす



元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。十分な睡眠をとること、栄養バランスの良い食事を3食とること、外遊びをすることなどを心がけましょう。

11 月の様子 インフルエンザのお子さんが数名出ましたが、流行はしませんでした。全体的に発熱があっても検査では全て陰性というお子さんが多かったです。また、熱が長引いたり、再び熱が上がったりするお子さんも多かったです。これからの季節体調を崩しやすいので、家族で体調管理に気をつけたいですね。 (山崎 弘美)