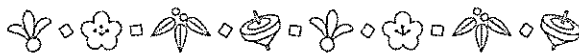


ほけんだより

平成30年 1月号 あおぞら保育園

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

新しい年がスタートしました。新年の目標は立てられましたか？「手洗いうがいをしっかりとする」「去年より風邪をひく回数を減らす」など、健康についての目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。お正月は帰省したり人がたくさん集まるところに外出する機会も増えるかと思ます。引き続き健康・安全管理を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



12月の感染症(12/27時点)

- 感染性胃腸炎 . . . 3名
- 流行性耳下腺炎 . . . 1名
- 水痘 . . . 1名
- インフルエンザB型 . . . 2名
- とびひ . . . 2名



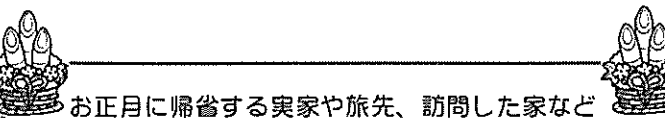
1月の保健行事

- 9日~12日 . . . 身体測定
- 19日 . . . 0歳児健診
(秋の健診未受診者も一緒に受診します)

12月に入ってから3名が感染性胃腸炎と診断されましたが、感染性胃腸炎と診断されていない嘔吐や下痢の子も数名いました。インフルエンザも羽村市全体では流行しているの、あおぞら保育園でも年明け以降も感染に注意が必要です。感染拡大予防のため引き続き手洗いやマスクの着用、病院受診などへのご協力をお願い致します。

冬のやけど 気を付けてあげてください

- ホットカーペットやカイロなどでの低温やけど
- 電気ポットのお湯やストーブでのやけど
- テーブルクロスを引っぱって、のっていた熱いものがかかる
- など...



お正月に帰省する実家や旅先、訪問した家などはいつも過ごす家とは異なる環境です。子どもたちの好奇心も高まり危険な場所へ近づいてしまったり、思わぬところでケガをしてしまうこともあります。いつもより気を付けてお子さんを見守るようにしてください。

お正月のおもちに注意

- 子どもたちが大好きなおもち。次のことに注意して食べさせましょう。
- いつから食べられる？
- ★ 奥歯まで生えそろい、しっかり噛めるようになってから
- 安全な食べ方は？
- ★ 小さくカットして汁ものに入れるなど水分と一緒に
- ★ ゆっくり、よく噛む
- ★ 口に入れたまま動き回らない
- ★ 食べるときは必ず大人と一緒に、おもちをおいしく食べましょう。

インフル どの数字かな？

38℃ 38℃をこえる熱が急に
出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。

50~60% 空気が乾燥すると、
鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。

48時間以内 熱が出てから48時間
以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mm
で、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

10,000分の1mm

インフルエンザに 関係のある数字です

12~3月 インフルエンザの流行する期間です。
特にしっかり予防しましょう。

2+5日 インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3~5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

1~2m せきやくしゃみと一緒に
出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1~2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気に浮かんで遠くまで行くことができます。

6~8時間 部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6~8時間後にほとんどいなくなります。

うつすとカゼは治る？

「カゼをひいたけど、学校でだれかにうつせば治るかも」。

ちよつと治った!

誰かにうつすと治るというのはまったくのウソ。カゼが治るのはからだのなかの免疫細胞がウイルスをやっつけてくれるからです。

せきや鼻水がひどいときはマスクをする。熱などの症状がある時には、ムリに登校しない。周りの人にうつさないために何ができるかな？

インフルエンザ予防にプラス アルコール消毒

- ★ インフルエンザ予防といえば、予防接種・手洗い・マスク・湿度管理・十分な休養・バランスよく栄養をとる・人混みを避ける。これは実践している人も多いはず。
- ★ ここにも一つ、アルコール消毒をプラスするともっとカンペキ。
- ★ ただし、アルコール消毒はインフルエンザウイルスには有効ですが、効かない菌もあります。やっぱり基本になるのは石けんでの手洗い。
- ★ 「手洗い+アルコール消毒」をセットで行い、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

インフルエンザを予防することが第一ですが、インフルエンザと診断されたときは感染の拡大を防いでいくことが重要です。適切なタイミングで病院受診していただきインフルエンザと診断されたときには、**「発症してから5日+解熱後3日」**の登園基準をしっかりと守っていただくことがとても大切です。引き続きご理解・ご協力をお願い致します。