

令和2年1月 あおぞら保育園

あけましておめでとうございます。

新年の目標はもう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。もちろん、毎日元気で過ごすための「健康習慣」も忘れずに。手洗い・うがいなどできそうなことから始めましょう。今年もよろしくお願い致します。

12月の感染症

インフルエンザA型 10名
 溶連菌感染症 5名
 感染性胃腸炎 2名
 ・インフルエンザ、下痢、嘔吐が流行り始めました。

1月の保健行事

9日(木) 0歳児健診 14:30~
 6~10日 身体測定週

冬のやけど 気をつ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

掃雪した実家や旅先、訪問したお家などでは、危険な落とし穴を見逃しやすくなります。また子どもたちの好奇心も高まります。いつもより十分気をつけてあげてください。

なぜしょうがであなたをまよわす？

しょうが湯でポカポカとあたたかくなった経験はありませんか？それは、生のしょうがに含まれている「ジンゲオール」という成分や、それが加熱・乾燥により変化した「ショウガオール」の効果です。これらは血管を拡張させ血液の流れを良くするので、からだをあたためる効果があります。ちなみに辛みの成分でもある「ジンゲオール」には、のどの痛みを緩和する効果もあるので、カゼの時は特におすすめです。

合言葉は「お・か・め・クリーム」

空気が乾燥するこの時期は、肌もカサカサと乾燥しがち。「お・か・め・クリーム」でケアしよう！

- お** お風呂はぬるめで短時間 熱いお湯や、長時間の入浴は肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥しやすくなります。温度は39~40℃、湯船につかる時間は15分ほどを目安に。
- か** 加湿器で湿度を50~60%に 暖房の効いた室内は乾燥しがち。加湿器がない時は、ぬれタオルや水を入れたボウルを置いて。
- め** 綿の肌着を アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保湿性のある綿のものがおすすめ。
- クリーム** クリームで保湿 お風呂あがりなどに、クリームを薄く、まんべんなくのばして保湿を。

インフルエンザ予防の秘策を教えます！！

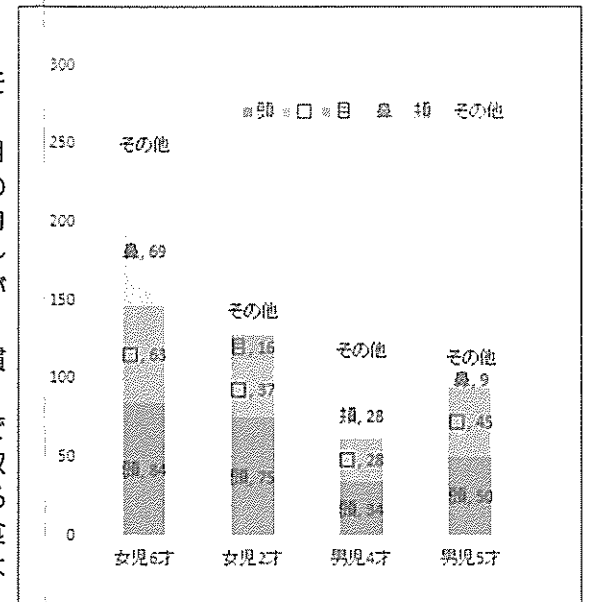
インフルエンザの感染経路

くしゃみや咳などの飛沫が直接体内に入る飛沫感染と、ウイルスが付いたものに手で触れ、それを体内に入れてしまう接触感染です。飛沫したウイルスは、ドアノブや机などの表面で数時間生き延びることが知られています。温度や湿度にもよりますが、ウイルスが衣服についたものは2~8時間、ガラスや金属面などでは24~48時間ほど生存します。インフルエンザが流行している時期は、目に見えなくてもウイルスはあらゆるところに付いている環境です。ドアノブや机、玩具などに触れたその手で顔を触ると口や鼻や目の粘膜にウイルスが付着し、数分で細胞内に入り込み増殖します。実は、接触感染が一番多いと言われています。特に「自分自身の手」が感染源となります。まずは、普段の行動習慣から意識的に変えてみましょう。

秘策1:顔を触らない

ある調査によると、4時間の間に顔や頭を触った回数は、6歳女児で283回でした。子どもは、鼻をほじったり、指しゃぶり、目をこすったりと頻りに顔を触ります。大人の場合は、4時間で鼻を触る回数は20回、口は32回、パソコン作業中には、5分に1~3回は顔周りを触っているというデータがあります。

つい無意識に顔を触ってしまう行動習慣を意識的に変えていきましょう。子どもは、顔を触らないようにすることは難しいのでこまめに石けんでよく手洗いし、病原体を取り除きましょう。手指用の消毒剤を併用することも有効です。また、口に触れる動作は食事中に多くなりますので食事前の手洗いはしっかりしましょう。



グラフ: それぞれの幼児が手で触れた顔の部位と回数(回/4時間)

秘策2:鼻呼吸をする

鼻呼吸は、ウイルスなどを含んだ冷たく乾燥した外気が加温・加湿されるとともに、異物が気管支や肺に直接取り込まれることも避けられます。しかし、口呼吸をしているとウイルスや汚れた空気も直接侵入するためインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなってしまいます。つい口が開いてしまう人は、「あいうべ体操」をして舌を正しい位置にリセットして鼻呼吸に変えていきましょう。

◆嘔吐・下痢が流行っています◆

1人発症すると翌日から下痢・嘔吐の症状が広まってきていることから感染力はかなり高いと言えます。集団感染をしやすいので無理して登園せず、回復するまでお家でゆっくり休みましょう。

◆便利な汚物処理グッズ◆

皆さんはどのように嘔吐処理をしていますか？園では、介護シートなどに使われる「使い捨て防水吸水シート」を使用しています。使い方は、吐物を防水シートで覆い、シートごとたぐりながら吐物を拭きます。夜間の嘔吐時にも吸水シートを敷いておくと布団が汚れないのでお勧めです。

拭き取ったら、次亜塩素酸での消毒を忘れずに!!