

# 保健だより



令和元年11月12日  
乃木保育所

立冬を迎え、いよいよ朝晩の冷え込みも本格化してまいりましたが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。

朝夕の気温差が大きくなってきましたので、体調を崩さないように、睡眠と栄養を十分にとって、元気な体づくりをしていきましょう。

空気が冷たく乾燥するこれからは、鼻やのどの粘膜のバリア機能が落ちるので、ウイルスが侵入し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。これらの感染症は、患者のくしゃみや咳からウイルスを吸い込むことによって感染し、更にウイルスが手などに付着することで周囲に拡がっていきます。

ウイルスは乾燥した空気中で増殖しやすいので、部屋を乾燥しすぎないようにしましょう。また、手洗いやうがいを習慣づけることも大切です。当所でも、保育室内の温度や湿度、換気などの環境管理に努め、遊び後や食事前後の手洗い、うがいを心がけています。

下記に「風邪やインフルエンザの予防とケアについて」をまとめましたので、参考にしてください。

## 風邪やインフルエンザの感染症に注意しよう！

予防の基本は… うがい・手洗い

うがい

ブクブク、ガラガラ両方ともやります。ガラガラうがいは、水をかえて2~3回ぐらいやりましょう。



手洗い

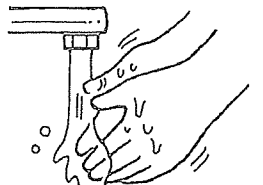
石けんを使って丁寧に洗きましょう。



石けんを泡立てて



→ 指先や、指の間、手首も忘れずに



→ よく洗い流します

## かぜ症候群

症状

鼻水やくしゃみ、せきがおもな症状です。場合によっては発熱することもあります。また、おう吐や下痢などをともなうこともあります。



### 《家庭でのケア》

空気が乾燥するので、加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして、加湿します。また、水分を十分に与えます。体調が悪い時には、早めに休ませる方が早く治ることもつながります。油断をすると悪化して、中耳炎や気管支炎などになることもありますので、注意しましょう。

## インフルエンザ

症状

40度前後の高熱、のどの痛みやせき、鼻水のほかに、関節の痛み、悪寒などの症状が出ます。普通のかぜよりも重い症状が出ます。また、おう吐や下痢をともなうこともあります。症状はおおむね3~4日程度で軽減しますが、場合によっては中耳炎や気管支炎などを起こすこともあります。



### 《家庭でのケア》

脱水症状を防ぐために、十分に水分補給を行います。また安静にします。インフルエンザかなと思ったら、早めに病院を受診します。また、インフルエンザの場合は熱が下がってから3日たつまでは登園は停止になります。熱が下がって2~3日は、ウイルスが排泄されていることと、抵抗力も落ちていますので、ゆっくり休養させるようにしましょう。

### ◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

今月は「風邪やインフルエンザの予防」というテーマで、症状や感染の拡がり方や予防方法について話をしました。また、正しい手洗いの仕方を確認するために「手洗い実験」をしました。手洗いが不十分だと汚れている部分が黒く着色し、洗い残しが分かります。実際、子ども達がしている手洗いをすると、手の甲や掌は無着色でしたが、爪や手のしわ、手首は着色し、洗い方が不十分なことが分かりました。きちんと洗っているようでも、爪や手首、親指は忘れがちとなるので、丁寧に時間をかけて洗うことが大切です。

最も手軽で身近な予防が“手洗いとうがい”です。幼児期から正しい方法を身につけて、病気に負けない強いからだづくりをして欲しいと思います。