

保健だより



令和6年11月8日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

落ち葉が風に舞う季節となりました。これからは、一段と朝夕の気温差が大きくなってきますので、体調を崩さないよう睡眠と栄養を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

さて、これから冬に向かって、空気が冷たく乾燥するため、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する時期になります。市内でも、インフルエンザの流行が始まっており、注意が必要です。これらの感染症は、感染者から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、またウイルスが手などに付着することで周囲に広がっていきます。

当所では、保育室に入る前の手指消毒を行い、室内の温度や湿度、換気などの環境管理に努めています。

風邪やインフルエンザについて予防やケアをまとめましたので、参考にして下さい。

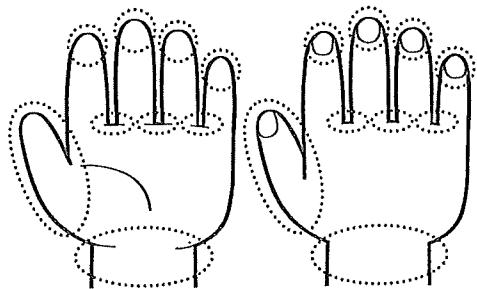
風邪やインフルエンザの季節に備えましょう！



感染症 予防に大切な 手洗いうがい

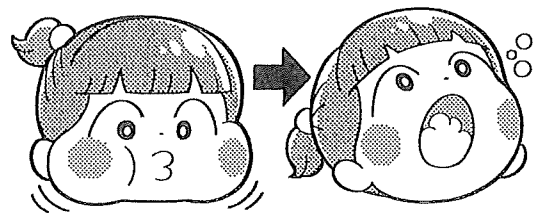
【手洗い】 手には、細菌やウイルスが付着しています。外遊びの後、食事の前などに石けんでいねいに手洗いをします。指先や指の間、親指や手首は洗い残しが多いので注意して洗いましょう。

洗い残しの多いところ



【うがい】 外遊びの後や、人で混雑した場所から帰った時などにうがいをします。まずはブクブクうがいで口の中の汚れを落とし、上を向いてガラガラうがいを2～3回繰り返します。

ブクブク→ガラガラうがい



元気の3本柱はそろっていますか？

外で元気に遊ぶ

外で元気に体を動かして遊ぶことが大切です。適度な疲労感を感じるくらいが、早寝にもつながります。

早起き早寝

早起き早寝で生活リズムをきちんとととのえましょう。十分な睡眠をとって体を休ませることが大切です。

バランスのよい食事

栄養バランスのとれた食事を、1日3食規則正しくきちんととりましょう。

インフルエンザにかかってしまった時には



インフルエンザなどにかかってしまった時には、早め早めの対応で、病院を受診するようにしましょう。

症状

38℃～40℃くらいの高熱のほか、せき、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、全身のだるさや筋肉痛、のどの痛み、悪寒、頭痛などの症状が起こります。

またインフルエンザの合併症として、幼児の場合は、急性脳症に注意します。急性脳症は熱が出てから24～48時間以内にあらわれることがほとんどです。意識がはっきりしない、わけがわからないことをいう、けいれん（ひきつけ）などを起こした時には危険と考え、速やかに病院を受診しましょう。



*****今月の保健指導*****

「風邪やインフルエンザの予防」というテーマで、症状や予防方法について話をしました。また、日頃の子どもの手洗いの仕方を確認するために、「手洗い実験」を行いました。手洗いが不十分な場合は、試薬によって洗い残しの部分が青く着色してしまいます。流水だけの手洗いでは、指の間や手先、手首が着色し、洗い方が不十分なことが分かりました。石けんを使って爪や手首、親指も忘れず丁寧に洗うことが大切です。

最も身近な予防が“手洗いうがい”です。日頃から正しい方法を身につけてウイルスに負けない体づくりをして欲しいと思います。