



ほけんだより

社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 元年 11月 29日発行

寒さが厳しくなり、空気も乾燥する季節です。特にインフルエンザやかぜ、溶連菌感染症、RSウイルス感染症などの呼吸器に症状の出やすい感染症が多く見られます。予防のためにも、手洗いや十分な睡眠、室温の調節や加湿、栄養バランスのよい食事などで、健康に過ごせるように心がけましょう。

手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。食事の前、トイレの後外出から帰った後には石けんをよく泡たてて、洗い残しがないように丁寧に手洗いをしましょう。

加湿

加湿器を上手に使用して、湿度を保ちます。湿度は60%前後になるように調節しましょう。また、室内の換気も適度に行うように心がけましょう。

うがい

かぜ予防のために水でうがいを行います。はじめに水を口に含んで、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。その後、水を口に含んで、のどの奥までガラガラうがいをしましょう。

食事&休養

体の免疫力を落とさないためにも、食事は栄養バランスの整った献立を心がけます。そして、十分な睡眠時間を確保します。子ども大人も早起き早寝で規則正しい生活を送りましょう。

冬 生活ケアと注意したい感染症

インフルエンザ

インフルエンザには予防接種があります。乳幼児は2回接種になりますので、計画的に受けるようにしましょう。

全身症状 + かぜ症状

- ・38℃以上の発熱
- ・寒気、だるさ
- ・目の充血
- ・頭痛
- ・関節の痛み
- ・筋肉痛



- ・くしゃみ
- ・のどの痛み
- ・せき
- ・鼻水

インフルエンザが疑われる場合には、発症後すぐは迅速な判定が出にくいので、発症後6時間以上経過してから受診します。ただし、抗インフルエンザ薬の適切な服用は発症から48時間以内です。発症した場合は、栄養をとり、安静にします。出席停止期間が決まれているので、きちんと守りましょう。また、家族間に感染が広がらないように別室にて安静に過ごすなど注意しましょう。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK			
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK	
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK

インフルエンザに感染した場合には、医師の診断を受けて、「発症後5日を経過し、かつ解熱後3日(園)を経過するまで出席停止とする」をきちんと守りましょう。

こんなときには病気でなくても熱が出る

子どもが熱をだすのは、必ずしも病気のときとは限りません。次のような場合にも熱が出やすいので、状況をよくチェックしましょう。いずれの場合も水分補給が必要。

- ・高い温度の場所で過ごしている→室内なら換気や空調で室温調節を、戸外では通気性の良い帽子をかぶり、日陰で適宜休憩をとる
- ・厚着をしている→1枚脱がせて様子を見る。睡眠時の布団のかけすぎにも注意
- ・はしゃいだり、大泣きした後→興奮が収まってから様子を見る

正しい手洗いの手順

正しい手洗いの手順

ごしごしの手、ねごさんの手、はんたいもやるよ、つぎは、おやまのてだよ

して、かめさんの手、はんたいもやるよ

さいごに う・で・わ! きゅつきゅつきゅ〜 きゅつきゅつきゅ〜

うがいもしっかり、がらがらべっ! がらがらべっ!

きれいにながして...びっかびか!

ばいきんばいばい きもちいいね!