



保健だより



市野谷つばさ保育園
保健・衛生担当

日が暮れるのも早まり、急に朝晩がぐっと冷えて、少しずつ冬が近づいてきました。冬といえば、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行する季節です。新型コロナウイルス感染症の流行も少しずつ落ち着いてきていますが、第8波が来ているとも言われ、まだまだ油断できない状況が続いています。また、秋以降の感染拡大期においては、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。そんな中、園での感染対策も少しずつ緩和され、10月12日（水）より、マスクの着用が原則不要となりました。それに伴い、日中マスクを外しての活動が増えています。緩和されているとはいえ、風邪や様々な感染症へのリスクは高くなりますので、咳や鼻水等の普段と異なる風邪症状が見られる場合は他の園児への感染等をご配慮いただくとともに、登園を控えていただき、病院の受診・ご家庭での保育にご協力をお願いいたします。

《千葉県保育所等における感染対策の見直しについて（依頼）別紙2より一部抜粋》

【児童の登園・職員の出勤】

- ◇発熱に限らず、咽頭通や咳、頭痛等、普段と異なる症状がある場合には、児童については登園を控えることを、職員については出勤しないことを徹底する・
- ◇登園後に体調悪化した子どもの対応を行う際には、換気や症状に応じた適切な感染対策を徹底する。

鼻水が長引くのは病気のサイン？

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な器官。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう。

- ◆風邪を引いていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている。
 - アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い
- ◆鼻づまりがあり、しきりに耳を触る
 - 急性中耳炎の疑い
- ◆いつも目ヤニや鼻水が出ている
 - 鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくとかゆく、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- ① お風呂上がりにたっぷり保湿
- ② 清潔を保つ(石鹸で優しく洗う)
- ③ 刺激を少なくする
 - 直接肌に触れる衣類は、合成繊維ではなく、綿素材がおすすめ

冬の風邪によくある特徴

- ◆せき・鼻水・のどの炎症・発熱
 - 呼吸器系にくる風邪
- ◆下痢・おう吐
 - 消化器系にくる風邪
- ◆両方の症状
 - インフルエンザの疑い

●風邪予防の6か条●

- ①うがい・手洗い
- ②汗をかいたらすぐに着替え
- ③バランスの良い食事
- ④部屋の換気と加湿
- ⑤規則正しい生活リズム
- ⑥人混みを避ける

