

# 保健だより

令和6年度 12月 市野谷つばさ保育園 保健•衛生担当

年の瀬を迎え、何かと慌ただしい12月。子どもたちにとっては、クリスマスに年末年始の休みと、 お楽しみがいっぱいの月ですが、感染症も流行する時期になっています。手洗い、うがいで予防を行いな がら体調管理には十分気を配っていきましょう

#### 油断できない 『風邪』』

風邪は、年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎 などを起こしやすくなります。気管の弱い子どもの場 合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向に あります。早めに診察を受けましょう。

#### 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
- ◆嘔叶・下痢
  - ➡消化器系にくる風邪
- ◆両方の症状
  - ➡インフルエンザの疑い

## ?0●0●0 なぜうつる? 0●0●0?

**飛沫感染・・・**感染した人のくしゃみや咳に含 まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

接触感染・・・感染した人の咳やくしゃみなど の飛沫がついた物に触れると、ウイルスが手に付 き、その手で口や鼻に触ることでうつります。



## ●風邪予防の6か条●

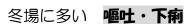
#### 秋冬のスキンケア3か条

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です。放ってお くとかゆくなったり、かさかさになっ てしまいます。「こまめに、丁寧に」日 常的なケアを行うことで、肌も守って いきたいですね。



- 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





この時期、気を付けたいのが「ウイルス性胃腸 炎」です。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感 染すると、嘔吐と水のようなひどい下痢が起こり ます。高熱はあまり出ませんが、嘔吐や下痢で体 内の水分が失われ、脱水状態になると危険です。 早めに診察を受けて、安静に過ごしましょう。

# 【家庭での消毒液の作り方】

感染性胃腸炎には、塩素系漂白剤(ハイター、 キッチンハイター、ブリーチ)や、塩素系消毒剤 (ピューラックス、ミルトン)の使用が効果的です。

#### 〈嘔吐物が付着した場所の消毒〉

- ●500mlの水に、50cc (ペットボトルキャップ2杯) の液を入れ、よく混ぜる。
- ●消毒後は、十分に水拭きを して拭き取る。



