



# 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
- ◆嘔吐・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

### ?○○○○ なぜうつる? ○○○○?

**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●

- ①手洗い・うがい
- 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  
(湿度は40~60%)
- ⑤規則正しい生活リズム
- ⑥人混みを避ける、マスクの着用



## 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

## 冬場に多い 嘔吐・下痢

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。

