

保健だより



令和4年11月8日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

紅葉が美しい季節となりましたが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。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に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、空気が冷たく乾燥してくるので、新型コロナウイルス感染症に加えて、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。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、更に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徹底し、室内の温度や湿度、換気などの環境管理に努め、遊んだ後や食事前の手洗い、うがいも心掛けています。

風邪やインフルエンザの予防とケアを下記にまとめましたので、参考にして下さい。

風邪やインフルエンザの季節に備えよう！

インフルエンザ

原因

インフルエンザウイルスによる感染症です。おもに流行するのはA型とB型です。その年によって流行する型は違います。

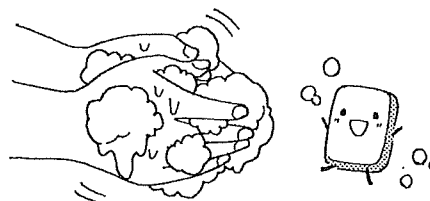
症状

急な高熱(38℃~40℃)や悪寒、全身のだるさ、筋肉痛などがあります。その後、鼻水やせきなどがひどくなる場合は、気管支炎などを併発することもあります。

注意点

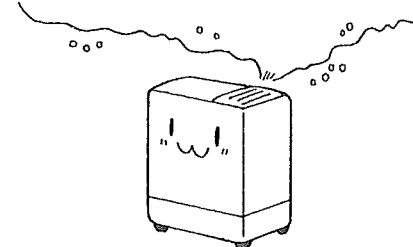
発症から48時間以内に抗インフルエンザ薬を使用すると発熱期間を平均1日短くすることができると言われています。受診時に園や家族などの周りの人がインフルエンザにかかっている場合には伝えておきましょう。また、インフルエンザと診断された場合は、登園(出席)停止になります。発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまでは登園(出席)停止です(学校の場合は解熱後2日になります)。

手洗い



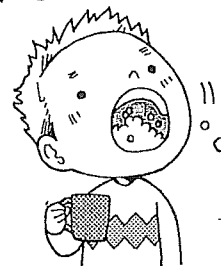
手洗いは感染症予防の基本です。食事の前、トイレの後、外出から帰った後には石けんをよく泡立てて、洗い残しがないようにていねいに手洗いをします。

加湿



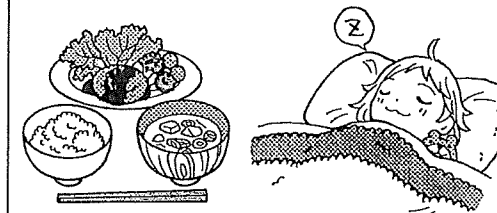
加湿器を上手に使用して、湿度を保ちます。湿度は60%前後になるように調節しましょう。また、室内の換気も適度に行うように心がけます。

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、のどの奥までがらうがいをします。

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ととの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。子どももおとなも早起き早寝で規則正しい生活を送りましょう。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

今月は「風邪やインフルエンザの予防」というテーマで、症状や感染の拡がり方や予防方法について話をしました。また、日頃の子供達の手洗いの仕方を確認するために「手洗い実験」をしました。手洗いが不十分だと汚れている部分が黒く着色し、洗い残しが分かります。実験をしたところ、指の間や手先、手首が着色し、洗い方が不十分に分かりました。きちんと洗っているようでも、爪や手首、親指は忘れがちとなるので、丁寧に洗うことが大切です。

最も身近な予防が「手洗いとうがい」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。