

保健だより



令和5年11月10日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

落ち葉が風に舞う季節となりました。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、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。特に今年は、インフルエンザの流行が早く、市内では警報レベルとなっています。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拡がっていきます。

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ています。

風邪やインフルエンザについて予防やケアをまとめましたので、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

症状

突然に高熱(38~40℃)が出て、3~4日間続きます。倦怠感や食欲不振、関節痛、筋肉痛などの全身症状や咽頭痛、鼻水、せきなどをともないます。通常1週間程度で症状は回復しますが、中には、気管支炎、肺炎、中耳炎、熱性けいれん、急性脳症などの合併症を引き起こす場合があります。

家庭での留意点

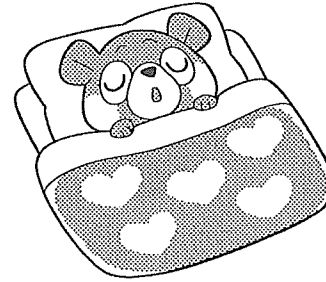
脱水症状を防ぐために、十分に水分補給をし、安静にすることが大切です。また、冬は空気が乾燥しているので、加湿器などを使って湿度を調節します。

インフルエンザに感染後の登園の目安は、幼児の場合、発症から5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過してからです。それまでは登園停止となります。



かぜに負けない体づくりを

早起き早寝



3食を食べる



体を動かす



元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。十分な睡眠をとること、栄養バランスのよい食事を3食とること、外遊びをすることなどを心がけましょう。

● ● ●冬の室内環境をととのえる● ● ●

室温

16~18℃ぐらいを目安に、暑すぎたり、寒すぎたりしないようにこまめに調節を。

湿度

冬は空気が乾燥します。加湿器や洗濯ものを上手に活用して、湿度が60%ぐらいになるようにしましょう。

換気

寒いとおっくうになってしまいがちですが、1~2時間に1回ぐらいは窓を開けて空気を入れかえましょう。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

「風邪やインフルエンザの予防」というテーマで、症状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、保育士による「手洗い実験」をしました。手洗いが不十分だと、汚れている部分は試薬によって黒く着色するので、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、洗い方が不十分なのが分かりました。きちんと洗っているようでも、爪や手首、親指は忘れがちになるので、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。