

ほけんだより 1月



2018/1/4 厚生館保育園



あけましておめでとうございますく(_ _)>

楽しいお正月を過ごし、笑顔の子ども達が保育園に戻ってきました

1月はお正月で街が華やぐ一方、インフルエンザの流行が本格化するなど健康に注意したい時期です。

これから、忙しい毎日が始まりますが、みなさんが元気で健康な一年でありますように!!!

12月の感染症

12月は風邪で休むお子さんはいましたが、そのほかの感染症はありませんでした。12月の中旬頃から、都内のインフルエンザ感染が、注意喚起から注意報に変わりました。墨田区内の小学校でも学級、学年閉鎖があり、今後さらに注意が必要です。冬休みに入り、インフルエンザの感染も一時落ち着くとは思いますが、生活リズムを整え、手洗い・うがい・咳エチケットを忘れずに！！

インフルエンザの基礎知識

○インフルエンザと風邪のちがい

風邪は、様々なウイルスによってひきます。普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、体がだるくなったり、関節が痛くなったりすることはありません。熱が出てインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

○インフルエンザを予防する

- 手を洗う：インフルエンザにかかった人が手で物を触り、そこに健康な人が触り、その手で口や目をこすただけで感染する可能性が大きいので、十分な手洗いが必要です。
- 咳エチケット：インフルエンザにかかって人が、咳やくしゃみをするとそのしぶきに交じってウイルスが飛散します。そのウイルスが鼻や目から入ると感染します。うつさない・移らないためにもマスクの着用は大切です。
- 室内の加湿：湿度が上がることによって、ウイルスの繁殖と活動を阻止できます。また、のどの粘膜は体の中にウイルスが入るのを防ぐ役割がありますが、乾燥するとその働きが悪くなってしまいます。

※人に向けて咳やくしゃみをしない。手で咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を。洗いましょう。



○もしかして、インフルエンザ？

インフルエンザかな？と思ったら・・・

- ・早めに病院に受診しましょう。
- ・安静にして、睡眠を十分に取しましょう。
- ・お茶やスープなど、水分を十分に補給しましょう。
- ・咳やくしゃみが出る時は、人に移さないように、マスクをつけましょう。

○マスクをつけると、「息が苦しい！」と云って鼻を出していませんか？

マスクの正しいつけ方

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
- ② ゴムひもを耳にかける
- ③ フィットするように調節する



※鼻の部分にすきまがあったり、顎が大きく出ていたりすると効果はありません。

インフルエンザにかかってしまったら、熱が下がったからと次の日から保育園には登園できません。

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」

解熱した当日は0日で、次の日から3日です、間違いのないようにお願いします。

1月の保健行事

- 5日（金）地域身体測定
- 10日（水）身体測定（2～5才児）
- 11日（木）身体測定（0,1才児）
- 12日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 15日（月）地域・0才児健診
- 19日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 26日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談

冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しんが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう

