

# ほけんだより 1月



2014/1/6 厚生館保育園

## 明けましておめでとうございます。

年末から大寒波がやってきて日本海側は大雪！！東京は晴天でしたが、気温が下がって寒い日が続きました。

楽しいお正月を過ごし、笑顔の子どもたちが保育園に戻ってきました。お父さん、お母さんものんびりされたでしょうか？これから、また忙しい毎日が始まります。みんなが元気で健康な1年を過ごすことができますように♥♥♥

12月末時点で、墨田区の保育園の中で、インフルエンザに感染した園児が13名出ていました。インフルエンザはこれからは流行する季節です。手洗い、うがい、咳エチケットで予防に努めましょう。

## 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。熱が出てても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っ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。

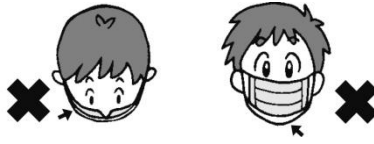


・咳やくしゃみが出る時は、人に移さないように、マスクをつけましょう。

## ○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月保健行事

7日(火)身体測定(2~5才児)

9日(木)身体測定(0, 1才児)

10日(金)地域身体測定・育児相談

17日(金)地域ベビーマッサージ・育児相談

20日(月)地域健診・0才児健診

24日(金)地域ベビーマッサージ・育児相談

31日(金)地域ベビーマッサージ・育児相談