



ほけんだより 12月



2023/12/1 厚生館保育園

2023 年も残すところあと少しになりました。今年はどうな年でしたでしょうか？12月22日は1年でいちばん昼間が短い「冬至」です。暦では冬のまん中と言われています。けれど実際には冬の寒さはここからが本番！！体が温まる柚湯に入り、ビタミンEの多いカボチャを食べて健康に過ごしましょう。

11月の感染症

インフルエンザ2名 溶連菌感染症2名 アデノウイルス1名とかなり少なく、収束に向かっているようですが、都内での感染症サーベイランスを見るとまだまだ、インフルエンザが警報級のレベルのようです。これからがウイルスにとっては心地いい季節となりますので、人が多く集まる場所では、咳エチケット、外から帰った後は手洗いとうがいが必須となります。

…インフルエンザを予防する3つのステージ

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります

環境は：温度 20～25℃ 湿度 50～60%

換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

換気は：1時間に1回 対角線の窓を開ける



ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触るとウイルスが体の中に入ってしまいます。そうなる前に手洗いで流しましょう。

手洗いは：外から帰ったら 食事の前に



マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみや咳で飛んだウイルスを吸い込むことです。感染した人は、マスクをつけるのがエチケットです。

正しいマスクのつけ方：鼻の上、両耳の横、顎に隙間をつくらない

戦う

喉の線毛で追い出す

喉から肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを運動会の玉送りのような動きで外へ外へと痰にして出します。

線毛は：乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保つ 水分をこまめに摂る マスクをつけて乾燥を防ぐ

免疫力でやっつける

体に入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうすると様々な免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し追い出します。

免疫力を高めるために：バランスの取れた食事 運動 睡眠



12月の保健行事

4日(月) 身体測定(2~5才児)

5日(火) 身体測定(0,1才児)

8日(金) 地域ベビーマッサージ・育児相談

15日(金) 地域ベビーマッサージ・育児相談

25日(月) 0才児・定期健診



※ワンポイント

11月9日、もも組の子ども達に「口の中とはみがき」の話をしました。イラストを見ながら、昼間の口の中と夜寝ている時の口の中の違いや、どこで菌が繁殖しむし歯になってしまうのか朝、起きた時の口の中は菌でいっぱいだから、起きた時に歯を磨くことが大切…の話をしました。

それぞれの子ども達が、興味を持ち聞いてくれて、終わった後も(次の日)も「今日、朝歯を磨いたよ」「忘れちゃった」などと声をかけてきました。うれしい反応でした