



太陽の子保育園平成21年12月

12月になり、いよいよ冬本番を迎えました。年末にかけてはとにかくと忙しくなる時期ですが、そんなときでも子どもの体調管理には、十分に気を配ってください。日中も冷え込みますが、家の中ばかりで過ごさないようにして、ときには外で思いっきり遊ばせてあげましょう。寒さに負けない強いからだで、元気に今年を締めくくりたいですね！

0歳児健康診断

12月16日
(水)
12:30~

かぜだと思って油断しない

かぜを甘く考えていると、気管支炎、肺炎、扁桃炎、中耳炎、おう吐下痢症といった病気にもつながります。うがい、手洗いを心がけ、規則正しい生活をしましょう。

ノロウイルス感染症 家庭での注意点

家族全員とまめに手洗い

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いを行なえるようにしましょう。

貝類を食べる際には特に注意を!

貝類は、内臓と一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用後すぐに熱湯消毒しましょう。

調理や配膳の際も清潔に

調理や配膳の際は、事前に石けん（液体石けんが推奨されます）を使って十分に手洗いをしてから行ってください。

特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

汚れた衣服をしっかりと消毒

おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤（200ppm以上）で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意！

参考：国立感染症研究所 感染症情報センター（URL <http://idsc.nih.go.jp/disease/norovirus/taio-a.html>）



睡眠は十分とっていますか？

テレビを見たりゲームをしたりして、寝る時間が遅くなっていませんか？ 十分な睡眠は、よく食べることや遊ぶことにつながります。骨や身体各部の成長を促すホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。また、朝寝坊など、子どもの生活リズムの乱れは、日中の脳の働きを鈍くさせます。

ていねいな「手洗い・うがい」を心がけよう!

手洗いの方法

まず、水で手を洗います。そして石けんを泡立て、手の甲をもう片方の手の平でこすり洗います。

指を組み、両手の指の間をこすり洗いし、その後、親指をもう片方の手で包みこすり洗います。

手の平を、もう片方の手の指先でこすり洗います。細かいシワの間も、意識して洗いましょう。

最後に、手首をもう一方の手で洗います。水でよくすすぎあと、清潔なタオルなどで手をふきます。

うがいの方法

まず、手洗いをします。その後、清潔なコップに、水、うがい薬、お茶などのいずれかを入れます。

口の中の細菌や食べかすを洗い流すため、まずはブクブクうがいをします。目安は15秒です。

水やうがい薬を口に含んで上を向き、「アー」と声を出しながら、ガラガラうがいをします。

ガラガラうがいを何度か繰り返します。1回15秒が目安ですが、無理のないように行ないましょう。

参考：茨城県メディカルセンター（URL <http://www.imc.or.jp/column/mame0902.html>）

