

ほけんだより 1月

太陽の子保育園 2019年1月号

家族で楽しいお正月休みを過ごされた事と思います。楽しい時間を過ごした反面、夜更かしなどで生活リズムが乱れたりはしていませんか？この時期は空気が乾燥し風邪をひきやすい時期でもあります。健康管理に注意し、病気に負けない丈夫な体を作ってこの冬を乗り切りましょう！

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

これで、ウイルスはグッと減ります

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%

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事

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、ウイルスがからだ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

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- 乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- マスクもど（線毛）の乾燥を防ぎます

12月の感染症

- インフルエンザA 15名
- プール熱 1名

1月の保健行事

- 9日(水)・・・0歳児検診
- 15日(火)～18日(金)・・・身体測定
- 22日(火)・・・3歳保健指導
- 24日(木)・・・5歳保健指導
- 31日(木)・・・4歳保健指導

マスクでガード

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

インフルエンザの感染が一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために

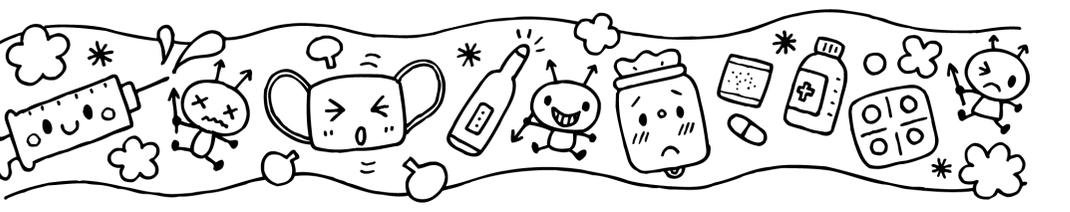
- からだを冷やさない
- 適度な運動をする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスよく食べる
- ストレスを軽くする

からだ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。そうするとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

かぜをひいてしまったら

かぜを長引かせないために、家でゆっくり過ごしましょう。

- 家の中で安静に過ごし、こまめに水分補給をしましょう。
- 食欲がない場合は無理に食べさせず、消化のよいものや、のどごしのよいものを、欲しがらだけ与えましょう。
- 汗をかいたら着替えをし、体調に合わせて衣服の調節をしましょう。
- 室内の換気と湿度には十分気をつけましょう。



保育施設での赤痢感染

東京都福祉保健局は、目黒区内にある認可保育所の園児ら21人が細菌性赤痢と診断されたと発表しました。また、葛飾区内の幼稚園内で12月4日までに11人の園児が細菌性赤痢と診断されたと発表しました。感染源について、感染症と食中毒の両面から調査を実施している。葛飾区の幼稚園で提供された給食から赤痢菌は検出されず、給食を原因とする食中毒の可能性は否定されています。

定期的に換気をしましょう

食物アレルギー 医師に相談を

食物アレルギーを発症した6歳以下のうち約10%は医療機関を受診していない、というデータが厚生労働省より発表されました。受診しなかった保護者の対応は、家族に相談しただけだったり、ネットや雑誌で対処方法を探した、というものでした。原因となる食べものを正確に特定しないと、アレルギー症状を繰り返したり、不必要に栄養を除いてしまう可能性があるため、きちんと受診し、医師に対処を相談しましょう。

赤痢（細菌性赤痢）とは？

（出所：国立感染症研究所）

細菌性赤痢の主な感染源はヒトであり、患者や保菌者の糞便、それらに汚染された手指、食品、水、ハエ、器物を介して直接、あるいは間接的に感染します。水系感染は大規模な集団発生を起こします。感染源がヒトであるので、衛生水準の向上と共にその発生は減少しました。感染菌量は10～100個と極めて少なく、家族内での二次感染は40%もみられる。世界的にみれば患者の約80%が10歳未満の小児です。

園としての対策

感染経路は経口感染です。菌に汚染された食品等を喫食することや、患者の便や菌のついたものに触れた後、手洗いを十分にしなかった場合などに感染を起こす可能性があります。予防のために、食事前やトイレ後に石鹼と流水による手洗いをを行うことが重要です。また、菌に汚染した可能性のある場所は、アルコールを含む消毒液等を用いて、適切に消毒することが必要です。

園では、便のオムツ交換は、職員は使い捨て手袋を着用し、オムツ交換台を使用しています。また、下痢便の場合は、使い捨てのオムツ交換専用シートを敷き、1回ずつ取り替えています。オムツ交換台は定期的に消毒し、便処理後は、石鹼を用いて流水での手洗いをし、手を拭く際はペーパータオルを使用するなど、日頃から、感染症の広がらない衛生管理を心がけています。

3つのポイントでお片づけを楽しく

おもちゃの量を見直して

お片づけに時間がかかってしまうのは、出すおもちゃが多いのかも。見直してみるのも大切。

お片づけは簡単に

おもちゃを箱に入れるだけの「簡単お片づけ」からはじめてみましょう。

できたらたくさん褒めて

お片づけが終わったら、たくさん褒めましょう。部屋がきれいだと気持ちがいな、という感覚が育ちます。