



12月 ほけんだより



2021年12月
もりのなかま病児保育室中野栄

12月に入り朝夕の冷え込みが一段と厳しくなり、風邪など感染症が気になりとなる季節になってきました。

普段は元気いっぱいの子どもたちですが、鼻水や咳、発熱など体調を崩す園児さんや地域の保護者さんからの問い合わせも増えてきております。

「ほけんだより」を通じて、少しでも皆さんのお役に立つ保健・衛生面の情報をお届けできればと考えております。

今回は、これから本格的に寒くなるのを前に、健康管理のポイントやインフルエンザ対策についてまとめましたので、参考にいただければと思います。

寒い季節の健康管理

役に

立

① 厚着のしすぎに注意！

寒くなるとついつい厚着をさせてしまいます。本格的な寒さを迎える前のこの時期に、薄着の習慣をつけ外気を直接肌で感じるにより、自律神経が整い風邪をひきにくい体になります。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の服を重ね着するなどして上手に体温調節をしましょう。

② 暖房のきかせすぎに注意！

冬場の最適な室温は、おおよそ20～23℃、湿度は45～60%です。インフルエンザウイルスなど病原体は乾燥を好みます。のど・鼻粘膜を乾燥させないように加湿も大切になります。



インフルエンザについて



インフルエンザは、毎年12月以降に流行が始まり3月頃まで続きます。突然の高熱、強い体のだるさ、筋肉痛、のど痛等が主症状とされるインフルエンザ。今年は新型コロナウイルス感染症との同時流行も心配されるため、一層の予防策が大切です。

予防策

- ① 人混みへの外出は極力さげ、外出時はマスク、咳エチケットを。
- ② うがい、手洗い・アルコール消毒を続けましょう。うがいでできない小さなお子さんは、水・麦茶などの水分補給でも良いです。
- ③ 1時間に10分ほどの換気、最適な室温・湿度を保ち、乾燥に気をつけましょう。
- ④ 休息・睡眠、食事を十分にとり、免疫力を下げないようにしましょう。

*インフルエンザと診断時は、出席停止となるため園にご連絡下さい



発熱後は一時的に解熱した後にも、再発熱や状態悪化が心配されるため、保育園では基本的には解熱後24時間は、ご自宅で安静に過ごして頂くようお願いしております。感染症予防対策のため、このような対応をとっておりますので、ご理解頂きたいと思います。

しかし、お仕事のお休みが取れず自宅で過ごせない、その他夜間咳がひどく眠れなかった、普段より体温高く集団保育が心配などの場合でも、病児保育室をご利用頂けますのでお気軽に問い合わせください。

(ご利用には、事前登録、家庭医連絡票が必要です。)

