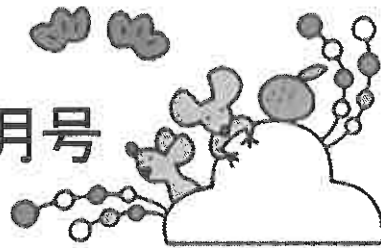


# ほけんだより 1月号



2023年1月4日  
認定こども園OURS  
保健課

あけましておめでとうございます！新しい1年が幕を開けました。うがい、手洗い、せきエチケットで、感染症予防しながら、今年も1年元気に過ごしましょう。

## 知っておきたい 冬の感染症

### インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。

子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

備えていますか？

#### 予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。



### ノロウイルス感染症

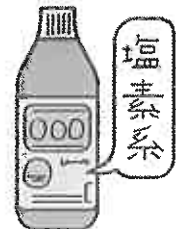
(ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しいおう吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1～3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

備えていますか？

#### 塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくとう安心です。



#### 人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



#### 手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

#### マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



体調不良のお子さんが増えています！

体調不良（発熱・胃腸炎症状）のお子さんが乳児クラス、幼児クラスともに増えてい  
ます。インフルエンザや新型コロナウイルスの報告もあります。

体調不良時には、医療機関への受診をお願いいたします。受診した場合には、受診結果を  
園へご連絡ください。

登園前に体調不良のサインがあったら、無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見て  
あげてください。

正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒く  
らいかけて、隅々までていねいに洗うことが大事です。3歳まではおうちの人の援助や見守り  
が必要です。



しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行  
が悪くなるために起こります。特  
に、雪遊びなどで冷たくぬれた状  
態が長時間続いたときに、起こり  
やすいようです。



●お湯で温める

しもやけの部分をもるま  
湯につけて、血行をよくし  
ます。小さな子どもなら、  
そのまま入浴させてもよい  
でしょう。また、しもやけ  
予防のためには、ぬれた手  
袋や靴下をそのままにせず、  
乾いたものにかえましょう。



●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のう  
るおいも失われます。特に手は  
外気に触れやすく、手洗いで乾  
燥しがち。手の甲ががさがさし  
たり、ひどいときはひびわれが  
できて血が出たりします。



●ハンドクリームなどで  
保湿する

手を洗ったら、あかぎれの  
治療と予防をかねて、クリー  
ムで保湿します。あかぎれ  
をこすると痛むので、やさ  
しく塗ってあげましょう。

