

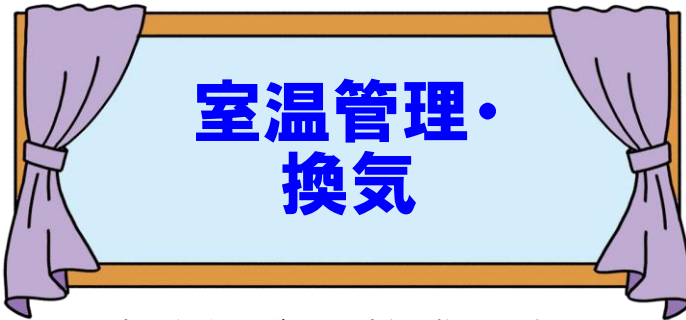
ほけんだより



2022年11月30日発行
まゆみの里保育園

早いもので、今年も残り1か月となりました。外の気温が低い日もあり、本格的な冬の寒さを感じます。子ども達は北風にも負けず、元気に走り回っています。

空気が乾燥するとウイルスの活動が活発になり、新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルス等、感染症に注意が必要です。引き続き手洗い、うがいを丁寧に行い、エアコンや加湿器を上手に使うことで感染対策を心掛けましょう。



室温管理・換気

部屋を暖めすぎると、空気の乾燥や汚れにより、具合が悪くなる子も出てきます。設定温度は20～23℃を目安に、なるべく足元を中心に暖め、上半身は暖め過ぎないようにしましょう。加湿器などで部屋の湿度を60%を目安に保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。また、1時間に1回は窓を開けて空気の流れをつくり、空気の入替えを行いましょ。

◆ロタウイルス◆

冬から春先に大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。水分を取らない、おしっこの量が少ない、または半日以上出ていない、目の周りがくぼんでいるなどの症状が出た場合は、すぐに医師にかかりましょ。おもちゃの消毒や、おむつ替えの後の手洗いも、感染予防に効果的です。また、予防のためのワクチンもありますが、接種年齢に制限があるので注意してください。



うがい

なぜウイルスは体が疲れている時等、体の免疫力が低下している時に、体内に侵入します。食事の前や外から帰ったら、必ず、手洗い・うがいをする習慣を身に付けたいです。



口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。



口に水を含み、そのまま顔を天井に向けましょ。



「ガラガラ」と音を立ててうがいをしましょ。



口の中の水を吐き出しましょ。

