



# 1月 ほけんだより

藤認定こども園  
平成30年1月4日

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。  
年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか？ つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりして、体調を崩しませんでしたか？

今年も元気に過ごすために、規則正しい生活習慣を心がけ、健康な身体づくりをしていきましょう。

## 冬の感染症に注意しましょう



### インフルエンザ

冬は気温が低く、空気が乾燥しているため、インフルエンザにかかる人が増えてきます。インフルエンザは、普通のかぜとは違い、感染力が強く、短期間のうちに広範囲に流行します。



予防するには・・・

- ★手洗い、うがいをしっかりとしましょう  
(外出後、食事前、トイレのあと等)
- ★早寝・早起きをして規則正しい生活をしましょう
- ★人ごみはなるべく避けましょう
- ★部屋の換気・湿度に気をつけましょう  
(1時間に1回、5～10分の換気。湿度は50～60%に調整)



### 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎も例年12月中旬にピークとなる傾向があります。乳幼児は成人に比べ抵抗力が弱く、感染すると重症化することもあります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われて脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。水分補給するだけで、下痢・おう吐がある場合は早めの受診をおすすめします。



予防するには・・・

- ★手洗い、うがいをしっかりとしましょう  
(外出後、食事前、トイレのあと等)
- ノロウイルスはほとんどの場合、感染経路となるのは「手指」です。家族全員がきちんと手を洗うことが感染予防の基本です。
- ★加熱が必要な食品は十分に加熱しましょう



感染予防の基本は  
「手洗い」と「うがい」です。

## ★じょうずな手の洗い方★



## 効果的なうがいのしかた

のどからの病原体の侵入を防ぎます。  
ぶくぶくうがいを2~3回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

★小さい子は、口に水を飲んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。

①水を口の中でブクブクして吐き出す。

②水を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどガラガラして、吐き出す。



## 鼻水のはなし

季節の変化やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水は体をまもるために必要で、鼻やのどに付いたウイルスを排除するために出るものです。また炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

★小さい子どもはまだ上手に鼻をかむことができないので、ティッシュでこまめに拭いてあげましょう。また、鼻づまりがひどく、鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節すると、鼻水が出やすくなります。

### 鼻水の色を見てみよう

透明：気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。

黄色から緑色：細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので続くようなら早めに受診しましょう。