



ほけんだより



11月



はなもも保育園
看護師



今年も残り1か月となりました。園内では発表会の練習も佳境に入り、本番に向けてがんばっている子どもたちです。園内ではインフルエンザ A 型が流行しましたが、感染症が流行しやすい時期はまだ続きます。全員で発表会本番に参加できるよう、手洗い・うがい・手指消毒、そして早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



空気が乾燥し、感染症が流行しやすい時期に入りました。みなさんのご家庭では、感染症にかからないためにどんなことを心がけていますか？

今月は未満児クラス、はなももカフェさんを対象に**手あらい教室**を行いました。

先生の真似をして一生懸命手を動かしたり、苦手なうがいに挑戦したり、興味を持って参加してくれました◎

—お家に帰ったら、手を洗ってうがいをする—

手を洗うことは、簡単で感染症対策にとっても効果的です。

うがいはまだ難しいと思います。でも、大人が見せてあげることで、いつかお子さんも行動できるようになります。

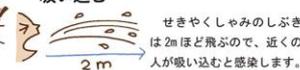
親子でぜひ取り組んでみてくださいね☆

ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



1 ウイルスを含むしぶきを吸い込む



2 ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきま。ただし、手についただけでは感染しません。

感染！

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかり泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

熱があるときのホームケア

Point 1

手を触ってふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいのでふとんをしっかりとけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

Point 2

汗をかかせない、汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていたため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



Point 3

おでこは冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。

キッズケアだより



11月の利用者数 8名(11/26 現在)

体調不良児 13名(発熱ほか)

インフルエンザ A 型の影響で、体調不良のお子さんが相次ぎました。マスク着用や自宅保育など、感染拡大防止にご協力いただきました。ありがとうございます。市内でもインフルエンザの罹患者が多いです。引き続き、気を付けながら過ごしていきたいと思ひます。



受付時間 平日 8:00~18:00

利用時間 平日 8:00~18:00

※当日利用の受け入れは、9:00 以降となります。

