

ほけんだより 1月

平成25年1月7日

社会福祉法人 東京児童協会 すみだ中和こころ保育園

看護師 松岡和沙

あけましておめでとうございます。新しい年を皆様と迎えられたことを嬉しく思います。昨年保健に関するさまざまなお願いをして参りましたが、園の保育にご理解とご協力を頂きありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い致します。

都内では大人を中心にインフルエンザが流行中です。感染予防に努め今年も一年間、元気に過ごしましょう。



<今月の予定>

- 身体計測 8日(水)
- 0歳児健診 16日(木)



今月は、花組担当の仲島先生です。
先生の元気の秘訣は何ですか？

先生たちの...
オリジナル健康法☆

月に数回、スポーツジムのキックエクササイズに行き、ストレスを解消しています。音楽に合わせて思いきりキックやパンチをすることで嫌な気分も汗も流れてスッキリ爽快です♡



感染症の流行本番

現在も胃腸炎・インフルエンザの患者報告が増えている段階ですが、毎年、お正月休みが終わり会社や学校が始まるこの時期にはインフルエンザの報告が急増します。昨年も年明けからインフルエンザが流行しました。



加湿でのどを守ろう

空気が乾燥しているとのどが乾燥し風邪をひきやすくなります。湿度をあげてのどを守る工夫をしましょう！

★マスクをする

→咳やくしゃみによる飛沫などを遮断して感染症を予防すると同時に、のどの加湿をすることができます。

★加湿器、濡れタオル等で部屋の加湿をする

→加湿器があれば一番ですが、それでも足りない場合はお湯に浸したタオルや洗濯物を部屋干しするのも効果的。ストーブの上でやかんを沸かす、なんて昔ながらの方法も。

てあらいの方法

右の6点を順に洗うようにしましょう。
子どもたちには「あわあわ手洗いのうた」で伝えていますのでお子様と一緒に歌ってみてください♪
感染症の一番の予防は手洗いです！



1. 手の平



2. 手の甲



3. 指の間



4. 爪の間



5. 親指



6. 手首



インフルエンザってなんだろう？

12～3月に流行するインフルエンザ。

普通の風邪とは何が違うのか。

かかったときはどうしたらよいのか。

特徴や対策を知ってインフルエンザに負けずに冬を過ごしましょう！！



普通の風邪とは何がちがうの？

インフルエンザは38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れます。それに加えて通常の風邪と同様に咳、鼻水、喉の痛みなども現れます。通常の風邪は重症化することはあまりありませんが、インフルエンザは小さな子どもでは急性脳症を起こしたり高齢者では肺炎を起こすなど重症化することがあります。



新型インフルエンザって？

インフルエンザには流行の型があります。

通常のインフルエンザA型・B型と異なり、人々が免疫を持っていない新しい型のインフルエンザを新型インフルエンザと言います。

2009年に流行した新型インフルエンザは、既に他の季節性インフルエンザと同様の対応になっています。

インフルエンザにかかったらどうすればいい？

- 医療機関に処方された薬をしっかり飲む。
副作用等、心配な点があれば、医師に相談しましょう。
- 水分補給をする。
特に子どもは脱水になりやすいため、しっかりと水分を摂りましょう。
- 十分な休養と栄養をとる。
よく食べてよく寝ましょう。ウイルスに負けないよう身体を応援しましょう。



他の人にうつらなくなるのは？

インフルエンザは発症前日から発症後3～7日はウイルスを排出しているといわれています。解熱してからもウイルスの排出は続きます。そのため、学校や保育園では出席停止期間が設けられています。

<出席停止期間>

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日
※登園時には医師による登園許可の意見書を必ずお持ちください。
また、最終の登園の可否は園で判断致します。

