



12月のほけんだより

R4年 11月 25日発行
社会福祉法人 作陽保育園

何かとあわただしくなる12月。子どもたちにとっては、クリスマスにお正月と、お楽しみがいっぱいの年末年始です。外出や来客なども多く、生活リズムが崩れがちになったり感染症も流行る時期です。

早寝・早起きを心がけ、うがい・手洗いをして体調管理には十分気をつけていきましょう。洗濯物を部屋干しするなどして、しっかり加湿しましょう。

やけどをしたら…

ストーブやヒーターを使うこれからの季節はやけどの事故が増える時期。万が一、やけどをしてしまったら、とにかくすぐに流水で冷やすことが原則！濡れたタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもよいでしょう。衣服の上からやけどした場合は無理に脱がさず衣服の上から冷やします。

水ぶくれができた時は潰れないように清潔なガーゼなどで保護しましょう。大したことがなさそうに見える場合でも、病院で診てもらいましょう。



ノロウイルスに要注意！

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。カキやアサリなどの二枚貝が有名ですが、貝類からの感染より、感染者の嘔吐物、排泄物からうつる2次感染のケースが多いようです。感染すると、激しい下痢や嘔吐や腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。感染予防のワクチンや治療薬はありません。症状が出たら水分をしっかりと補給しながら回復を待つしかありません。

予防としては、二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんでよく手を洗う、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

症状が回復しても、その後1週間～1か月間、排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症から1か月ほどは排せつ物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。

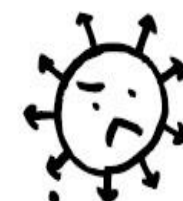
☆キッチンハイターでの作り方☆エコキャップ1杯が5m l

0.1%濃度（嘔吐や排便の消毒に。）

①500m lのペットボトルいっぱいに入水を入れる。②キッチンハイターを25m lほど入れる。

0.02%濃度（衣類、器具、床、椅子などの掃除・消毒に。）

①500m lのペットボトルにいっぱい入水を入れる。②キッチンハイターを5m lほど入れる。



気管支ぜんそく



*原因

アレルギー疾患のひとつ。原因は風邪などによるのどの炎症、ハウスダスト、ダニ、気温や気圧の変化、ストレスなど。

*症状

咳が止まらなくなり、のどの奥からヒューヒュー、ゼーゼーという音が聞こえます。呼吸困難を起こすこともあります。

*対応

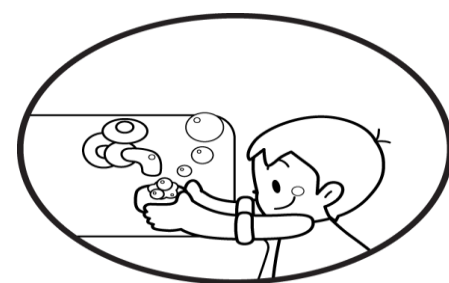
発作が起こったら楽な姿勢をとらせ、水分補給をし、室内の乾燥を防ぎます。発作がおさまらないときはすぐに受診しましょう。



風邪の予防には・・・



がらがらうがい



せっけんで手を洗う

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいのが風邪です。うがいと手洗いが、風邪の予防の基本です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行も懸念されています。新型コロナウイルス感染症の感染予防で習慣づいていると思いますがこの機会に親子で再確認しましょう。

また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強いからだを作ること、大きな風邪予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。