

ほけんだより12月

令和2年12月1日 あいあい浜寺中央こども園

今年も残すところ後1ヶ月となりました。季節が移り変わり、寒さも厳しくなってきました。年末年始は、クリスマスやお正月など楽しみなシーズンです。体調を崩さないよう、生活リズムを整えてお過ごしください。

様々な感染症を、手洗い・マスクでブロックしましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染経路は、飛沫感染・接触感染と言われています。健康な皮膚の表面に付着したウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。物の種類によっては、24～72時間くらい感染する力をもつと言われています。

手洗いや手指消毒用アルコールによって感染力を失わせることができます。

マスクで飛沫感染をブロックしましょう。



カゼやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に感染

している人が咳やくしゃみをするとうイルスが飛び散り口や鼻から入ってしまうかもしれません。

手洗いで接触感染をブロックしましょう。

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、

手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。



そろそろ気になるインフルエンザ※新型コロナウイルス感染症にも大切な予防法です。

こまめな換気・・・空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します。

適度な湿度・・・インフルエンザなら、湿度50～60%で感染力が弱まります。

加湿すると飛沫したウイルスが水分の重みで落下し感染が減らせます。多湿過ぎてもカビの原因になるので気をつけましょう。

カゼとインフルエンザ どころが違う？

カゼ		インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱	38～40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など



* 予防の基本 *

マスク・手洗い・うがい、換気と加湿(湿度60%)、早寝・早起き、バランスの良い食事を心がけましょう。

子どもの

冬のやけどに注意しましょう。



やけどに注意

暖房器具や加湿器のほか、熱い食べものや飲みものでやけどすることがあります。また電気ケトルや炊飯器の水蒸気などもやけどの原因になります。テーブルや調理台の上でも、子どもの手が届く範囲にないかどうか、確かめましょう。

11月感染症発生状況

* 突発性発疹症・・・1名



今月の保健行事

* 乳児身体測定(0～2歳児)・・・10日(木)

* 幼児身体測定(3～5歳児)・・・11日(金)

本格的な寒さがこれから来ます。室内と戸外ではかなりの温度差があります。ベビーカーまたは、自転車の前の補助椅子では、風がまともに当たって体感温度はうんと下がります。

乗車させる際は、風よけなど充分工夫して寒さ対策をしてあげましょう。

