

秋の健康診断は、保護者の皆様のご協力をいただき無事に終えることができました。
インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症がはやる季節がやってきました。手洗い・うがいをし、規則正しい生活を送るように心がけましょう。



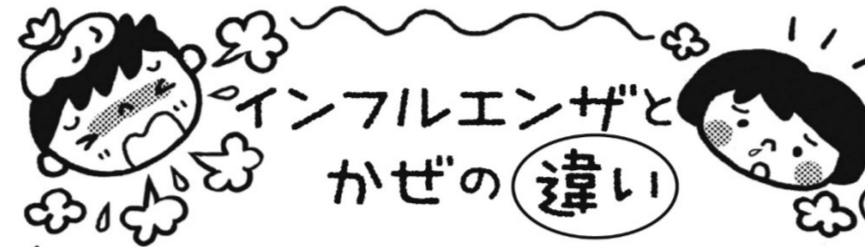
インフルエンザ

●インフルエンザは、咳やくしゃみからインフルエンザウイルスに感染して発症します。冬のはじめから春先にかけて流行することから、流行性感冒とも呼ばれています。例年、患者数は1月半ばから増え始め2月初めにピークを迎えたあと、3月くらいまで流行します。インフルエンザウイルスはのどの粘膜につくと30分で増え始め、1～2日で症状が出ます。感染力が強いため爆発的に流行するのが特徴です。流行し始める前、11月から予防接種で免疫をつけておくと、かかっても重くならずに済みます。

インフルエンザの予防について(日常生活での予防法)

- ・栄養と休養を十分に取る。→体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- ・人込みを避ける。→病原体であるウイルスに近寄らないようにしましょう。・適度な温度・湿度を保つ。→乾燥しているとウイルスが長時間空気中に漂います。
- ・加湿器などで、乾燥を避けましょう。(50～60%の湿度)
- ・マスクの着用。→のどや鼻の湿度を保つことで、感染しにくくなります。せきやくしゃみの飛沫から、人に感染するのを防ぐ効果もあります。
- ・手洗い・うがいの励行。手指のアルコール消毒も効果があります。

また、インフルエンザ予防接種のシーズンです。お子さんが、インフルエンザの予防接種を受けたときには担任にお知らせください。予防接種を受けると、たとえかかってしまっても、重症になることを防ぐことができると言われています。



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします



寒さに慣れて、元気な身体を作りましょう

最近の子どもたちはとてもおしゃべりになりましたが、寒さから、必要以上に厚着させていませんか？卒あそびが大好きな子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい走り回っています。厚着をしすぎると、思うように体を動かすことができないだけでなく、体温調節機能を養うことができにくくなってしまいます。また、子どもは大人より体温が高く汗をかきやすいので、普段の服装は薄着にご協力いただければと思います。

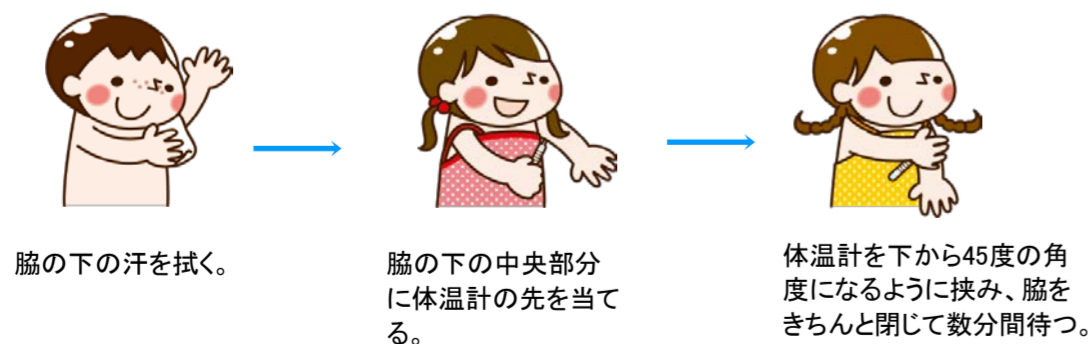
●薄着で過ごすポイント●

薄着で過ごす時、皮膚は「暑い」「寒い」などの刺激を受けて強くなり、じり津神経の働きに良い影響を与えます。その日の天候・気温・温度や子どもの健康状態。生活や遊びの状況をみながら、子どもが元気に動き回っているような時は、それ以上着せる必要がない場合があります。ただし、薄着は子どもの体力を消耗するので基本的な食事、睡眠などの生活リズムを整え、適度な運動遊びを通じて体力をつけることが大切です。

- ・着脱しやすいものを選びましょう
気温の変化により、衣服を調節する機会が多くなります。また、身体を動かすと体は温まります。着脱しやすいものがよいと思います。
- ・薄手の衣類は重ね着しましょう
重ね着すると、服とふくの中に体温で温まった空気の層ができ、保湿性が高まります。厚手のものを1枚着るより薄手の重ね着の方が、動きやすく機能的です
- ・下着を着ましょう
下着は、保湿性・吸湿性を考えて綿100%の素材で体に合ったサイズのものを選びましょう。つい、大きめのサイズを選びがちですが、大きいと動きにくく不快に感じます。また、Tシャツは、下に着るとゴロゴロして動きにくいので、下着の代わりとしては適していないのです。

正しい体温の測り方

冬に近づくにつれて感染症の流行が予測されます。毎朝の検温を正しく行い、お子様の平熱を知っておく事が大切です。



《耳で測る体温計の場合》

正しく測るために、鼓膜にきちんとセンサーを向けましょう。脳内温度は37～38℃あるので、脇で測るよりも高めに測定されます。また、耳垢が溜まっていると正確に測定することができないので気を付けましょう。

室温管理・換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥してしまいます。設定温度は18℃～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温めすぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気を入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。



スキンケア

●スキンケアのポイント

- 清潔: よく泡立てた石鹸でやさしく洗います。ゴシゴシするのはやめましょう。
- 保湿: お風呂上がりの肌が潤っている時が効果的です。保湿クリームなど表面に蓋をするように塗ります。
- 低刺激: 化学繊維は静電気を起こしやすく、かゆみのもとになります。肌が直接触れる衣類は綿素材のものがよいでしょう。

