

ほけんだより

R03-12月号 no.254



— 北風にむかっていこう！ —

今年のカレンダーも最後の1枚となりました。12月は1年を締めくくるとともに、新年を迎える準備の月でもあります。この時期になるとかぜをひく人が多くなりますね。かぜの予防はひとりひとりの心がけが大切です。なんでも好き嫌いせず食べて、しっかり睡眠をとり、生活のリズムを崩さないことが大切です。

てあら 手洗いをしっかりしよう！

かぜ・インフルエンザの予防の基本はやはり手洗い

- かぜの人が咳やくしゃみをする
↓
- まわりにウイルスが飛び散り空気中に漂う、物に付く
↓
- ウイルスを吸い込む
物を触って手にウイルスがつく
↓
- その手でものを食べる
↓
- ウイルスが体の中にはいる

うつらないためにはウイルスを除けばいいわけです。**手洗い**でウイルスを取り除きましょう。**かぜをひいた人はマスク等をつけてウイルスを散らさないようにしましょう。**



こんなことに気をつけて！

- **爪はきれいに切っておこう**：いくら手洗いをがんばっても爪が伸びていたら、バイキンが爪の中に残っています。
- **手はパンパンと叩くように拭こう**：ゴシゴシ拭くのは手荒れのもと。手が荒れていたらバイキンが付きやすくなります。



ねつ ● 熱について

— 11月、伝染性の感染症の拡がりはありませんでしたがこれからかぜ、インフルエンザのシーズンに入ります —

○ 解熱剤は一時しのぎ

熱が出ると一刻も早く下げてあげたいものですが、発熱するのは「からだに病原菌とたたかっている」から。解熱剤は熱によるからだのつらさを軽くするための薬で、病気をなおす薬ではありません。解熱剤を使用して熱が下がっているからといって登園できても、結局は治るまでの日にちを長引かせるだけだと感じます。十分な休養をとらせてあげたいですね。解熱してから24時間はおうちで様子を見て、状態が変わりなければ登園させましょう。



○ 「汗をかくと治る」は本当？

正しくは「汗をかくと治る」のではなく、「汗をかくのは治りはじめのサイン」なのです。だからといって、無理やり汗をかかせてサインを早く出させても、実際にはからだにウイルス等に勝っていなければ意味がありません。熱の出はじめに寒気がするときは手足が冷たくなるので暖めて、汗をかきはじめたら、体が冷えないよう、こまめに着替えさせたり、汗を拭いてあげましょう。

かんき かしつ ● 換気と加湿

— コロナ対策には効果的 —

○ 30分に1回、2,3分間 窓を全開にして空気をいれかえましょう。

複数の窓があるときは2方向の窓を開放しましょう。窓がひとつしかないときはドアを開けましょう。暖房が入っているときは全開にすると部屋が冷えるので常時、少しだけ窓を開けておきましょう。

○ 湿度は40~70%で

湿度が低いと飛沫の水分が急速に減ってエアロゾルになる量が増えるそうです。加湿器等を使用して湿度を保ちましょう。

