



ほけんだより

2019年 1月 りすのき保育園 NO.12

あけまして おめでとうございます。

お休み中は、元気に過ごせましたでしょうか？

今年も丈夫な身体作りを心掛け、成長を見守りたいと思いますので、どうぞよろしくお願
いいたします。

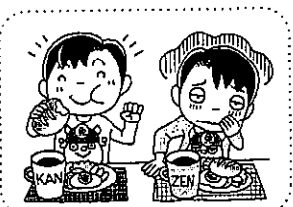
今月の予定

身体測定 21日(月) 全園児

0歳児健診 23日(水) くるみの部屋 PM 14:00~ 大池先生に診察して頂きます。

風邪にかかりやすい人と、かかりにくい人の違いは、どこにあるのでしょうか？

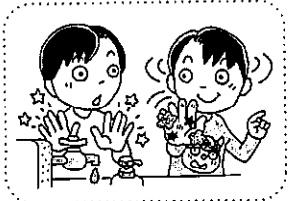
よく寝る人と・寝ない人



免疫力の差

身体には病気と戦う免疫があります。免疫は生活によって変わります。よく眠り、バランスよく食べ、規則的な生活をしている人ほど、免疫は高くなります。(病気になるにくく、なってもすぐ治る人は、免疫があるのでしょう。)

手を洗う人と・洗わない人



感染の仕方

感染した人のくしゃみなどで飛び出したウィルスを、吸い込んだり、ウィルスがついたものを触った手で、口や鼻を触ると感染します。感染の予防に手洗いは大切です。

感染すると、体の中でウィルスが増えていきます。発熱してからも増え続け、解熱して減少する事が多いです。感染症によっては、1、2 か月後に排出されるものもあります。睡眠・食事など規則的な生活や、手洗い・うがいで予防しましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます！

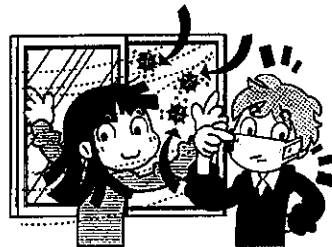
こまめな手洗い

石けんを使ってウィルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウィルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。



部屋の換気

窓を開けてウィルスを追い出しましょう。



人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウィルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



インフルエンザかな？ と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ
抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養
安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする
家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む
お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めること、発熱の期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウィルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



＊じつは冬も大切

水分補給



夏には熱心にしていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウィルスの感染を防ぎます
- 侵入したウィルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



熱を出してから12時間経たない段階で検査を受けた場合、体内で増殖したウィルスの数が少なく、インフルエンザにかかっているのに反応しない可能性があります。インフルエンザの検査は、発熱して、11時間前後してから受ける事をお勧めします。

今月も元気に、登園できますように