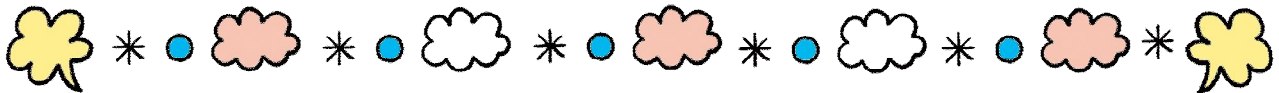


# ほけんだより

平成28年2月  
こでまり保育園  
～第11号～

立春を過ぎ、少しずつ寒さが和らいできました。3日の節分では「鬼は外！福は内！」と元気に豆まきをし、心の中の泣き虫鬼、怒りんぼ鬼を追い払った子ども達、新年度を迎える心の準備もでき、期待を膨らませているようです。体に悪い影響を与えるウイルスや細菌も手洗い、うがいで追い出し、健康な一年を過ごせるように気をつけたいですね。



## ● コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？ ●

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

### おうちでのケア



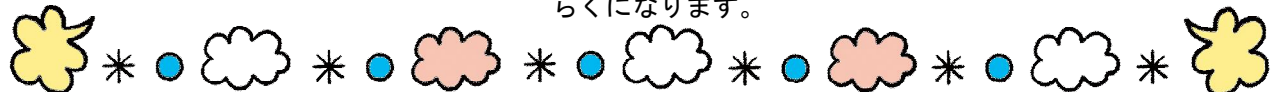
洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



## △インフルエンザ流行中▽

久留米市では平成28年第2週（1月11日～17日）に、インフルエンザの定点あたりの報告数（1週間あたりの報告数を定点医療機関で割った数）が2.18となりました。流行開始の目安となる1.00を上回ったことから流行シーズンに入ったと考えられます。また、第3週（1月18日～24日）の報告数が5.73、第4週（1月25日～31日）では15.64であり、福岡県全体では31.88（第4週）となっています。

- \* インフルエンザウイルスの潜伏期間は約1～3日で、感染経路は飛沫感染と接触感染ですが、一番多いのは飛沫感染（感染者のくしゃみや咳でウイルスが飛び出し、それを吸い込むこと）であり、発症前と発症してから3～7日間はウイルスを排出しているといわれています。
- \* 感染者と接するときは、マスクを着用し、看病後はうがいや手洗いを心がけましょう。

### <感染予防>

- 予防の基本は、手洗い・うがいです。特に咳やくしゃみで押さえた際や鼻をかんだ後、外出後などはしっかり行いましょう。
- 石鹸を使い、指先から手首、指の間まで念入りに15秒かけて洗いましょう。
- 十分な栄養や休養をとり、体力や抵抗力を高めましょう。
- 室内を適度な湿度（50～60%程度）に保ち、換気に努めましょう。
- インフルエンザ流行時には、人ごみや繁華街への外出は控えましょう。