

ほけんだより



令和3年12月
こでまり保育園
～第9号～

早いもので今年も残すところあと少しとなりました。気温がぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じます。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になるので、湿度管理を行い感染症予防に努めて過ごして行きましょう。年末年始は家族でお祝いするたのしい行事がっぱいの時期ですね。新型コロナウイルスの感染者数は、現在減少していますが、小まめな手洗い・うがい・消毒を丁寧に行い、元気に新年を迎え、登園できるよう体調管理に気をつけていきましょう。また、年末年始は、ほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけの病院のほか、近くの救急病院の診察時間と休診日の確認をお勧めします。

冬の感染症を予防するには？

☆手洗い・うがい

手洗いやうがいを習慣にしましょう。うがいができない小さな子どもの場合は、水分補給で口の中を潤すだけでも細菌やウイルスの繁殖を抑えることができるので、外から帰ったら飲み物をあげてください。

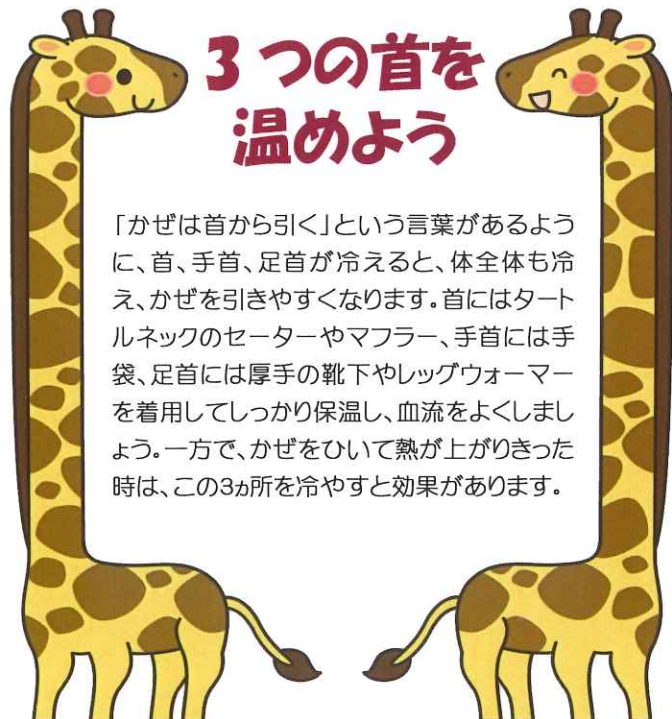
☆湿度の管理を行う

冬の乾燥する時期にエアコンで暖房をつけると、湿度は25～40%近くまで低下し、湿度が40%を下回るとインフルエンザウイルスなどのウイルスが飛散しやすくなると言われています。

室内が乾燥していると…

- ◎花粉やウイルスが飛散しやすくなり、カゼなどを発症しやすくなる。
- ◎のどが乾燥し、喉内部にあるウイルスなどを除去してくれる線毛の動きが鈍くなるため、のどにウイルスが付着して風邪やインフルエンザを発症しやすくなる。

一般的にウイルスの飛散を抑えたり、快適に感じる湿度設定は55～60%が理想的だと言われています。加湿を行うことで、カゼやインフルエンザの予防や、お肌の乾燥、トラブルを予防する効果が期待できます。



3つの首を 温めよう

「カゼは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、カゼを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、カゼをひいて熱が上がりきった時は、この3か所を冷やすと効果があります。

油断できないカゼ

カゼは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のカゼによくある特徴

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかぜ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかぜ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い

子どもの急な病気（発熱、下痢、吐く、けいれん、ひきつけ等）

#8000

福岡県小児救急医療電話相談へ
#8000（県下同一短縮番号）若しくは専用電話番号

相談窓口

北九州地域
センター

福岡地域
センター

筑後地域
センター

筑豊地域
センター



看護師、または必要に応じて小児科医が
保護者からの相談に対応します。

※23時～翌朝7時までは専用のコールセンターで対応



- 直ぐに、119するよう
にすすめる
- 医療機関に行くよう
にすすめる
- 心配ないと思うが、何
かあれば、医療機関
に行くようすすめる
- 緊急に対応する必要
はないと思うので、
届間かかりつけ医に行
くようすすめる