

ほけんだよい



令和5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。段々と朝、晩も冷え込み、冬の到来を感じます。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。また、インフルエンザも全国的に流行しています。引き続き小まめな手洗い・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たいですね。

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、外から帰ったら水分を補給しましょう。



☆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、のどの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、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。

☆タオルの共有を避ける

タオルを経由してウイルスや細菌に感染してしまうことがあります。できるだけタオルは別々に用意し、こまめに取り替えて常に清潔に保っておきましょう。

☆オムツの処理の注意

病気の症状が治まった後でも、しばらくの間はウイルスや細菌が便から出ています。使用後のオムツはしっかり密封してから捨てましょう。また、オムツを替えた後の手洗いもしっかりと行ってください。

☆人ごみを避ける

体調が悪い時や疲れが溜まっているときは、免疫が落ちて病気に感染しやすくなるので外出の日程や内容を見直すことも必要です。

やけどに気をつけましょう！

気温が下がるとストーブなどの暖房器具を使用する機会が増えると思います。事故防止のために、こどもの手の届かないところに設置するか、柵などを使用しましょう。

《低温やけど》

使い捨てカイロや電気カーペットに長時間ふれることで低温やけどが起こります。長時間使用することは避けましょう。

また、低温やけどは痛みを感じにくいため発見が遅れ重症化しやすいので要注意です。

☆応急処置☆

やけどをしてしまったら、すぐに流水で冷やしましょう。最低20分くらいは冷やし続け、痛みが長く続いたりする場合は病院を受診しましょう。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診察時間と休診日を確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくとうれしいです。

子どもの急な病气（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（県下同一短番番号）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番するよ
うにすずめる



医療機関に行くよ
うにすずめる



心配ないと思うが、何
かあれば、医療機関
に行くようにすずめる



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
くようにすずめる