

# ほけんだより



令和6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、本格的な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ります。室内の湿度管理を行い、感染症予防に努めて過ごしましょう。また、全国的にインフルエンザやマイコプラズマ肺炎などの感染症が流行しています。引き続き手洗いやうがいを丁寧に行っていきたいですね。年末年始は家族で外出や、来客なども多く生活リズムが乱れがちになってしまいますが、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、元気に楽しくクリスマス、新年を迎えましょう。

## 冬の感染症を予防しましょう！

### ☆手洗い・うがい

うがいができない小さい子ども達は、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。

### ☆湿度管理を行う

冬の乾燥する時期に暖房をつけると、湿度は25～40%近くまで低下します。湿度が40%を下回るとウイルスが活発に飛散します。

ウイルスの飛散を抑え、快適に感じる湿度は55～60%といわれています。加湿器を使用したり、洗濯物を室内に干したりして湿度を保つようにしましょう。

### ☆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。症状がある人とはできるだけタオルを別々に用意して、こまめに取り換え清潔に保っておきましょう。

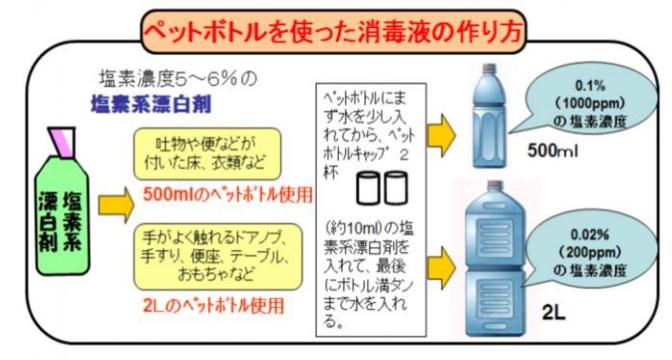
### ☆オムツの処理の注意

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排出しています。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、おむつ交換後の手洗いもしっかり行って下さい。

## おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご注意して下さい。

おう吐用に洗面器の中にビニール袋や新聞紙などを入れていつでも吐けるように準備しておいたり、ペット用トイレのシートを使用するとおう吐物の処理が楽になりますよ。



## 年末年始の急病は？

年末年始は多くの病院が休診となります。子ども達の急な発熱やけがに備えて、かかりつけの病院や、近くの救急病院の診療時間や診察日を確認しておきましょう。

また、帰省等で県外に行く予定のある方は、滞在先の病院も調べておくでないと慌てないでよいですね。