

ほけんだより

H29-12月号 no206

— 北風にむかっていこう！ —



今年のカレンダーも最後の1枚となりました。12月は1年を締めくくるとともに、新年を迎える準備の月でもあります。この時期になるとかぜをひく人が多くなりますね。かぜの予防はひとりひとりの心がけが大切です。なんでも好き嫌いせず食べて、しっかり睡眠をとり、手洗い・うがいを忘れずにすごしましょう。

**てあらい ますく
手洗い・かぜをひいたらきちんとマスクをつけよう！**

●かぜ・インフルエンザの予防の基本はやはり手洗い

- ・かぜの人が咳やくしゃみをする
↓
- ・まわりにウイルスが飛び散り空気中に漂う、物に付く
↓
- ・ウイルスを吸い込む、または物を触って手にウイルスがつく
↓
- ・その手でものを食べる
↓
- ・ウイルスが体の中にはいる

うつらないためにはウイルスを除けばいいわけです。**手洗い**でウイルスを取り除きましょう。**かぜをひいた人はマスク等をつけてウイルスを散らさないように**しましょう。



こんなことにも気をつけて！

- ・**爪はきれいに切っておこう**：いくら手洗いをがんばっても爪が伸びていたら、バイキンが爪の中に残っています。
- ・**手はパンパンと叩くように拭こう**：ゴシゴシ拭くのは手荒れのもと。手が荒れていたらバイキンが

熱について

— 11月はお休みの子が少なく、伝染性の感染症はあまりみられませんがこれからかぜ、インフルエンザのシーズンに入ります —

◎解熱剤は一時しのぎ

熱が出ると一刻も早く下げてあげたいものですが、発熱するのは「からだに病原菌とたたかっている」から。解熱剤は熱によるからだのつらさを軽くするための薬で、病気をなおす薬ではありません。解熱剤を使用して熱が下がっているからといって登園できても、結局は治るまでの日にちを長引かせるだけだと感じます。十分な休養をとらせてあげたいですね。解熱してから24時間はおうちで様子を見て、状態に変わりがなければ登園させましょう。



◎「汗をかくと治る」は本当？

正しくは「汗をかくと治る」のではなく、「汗をかくのは治りはじめのサイン」だからといって、無理やり汗をかかせてサインを早く出させても、実際にからだにウイルス等に勝っていなければ意味がありません。熱の出はじめに寒気がするときは手足が冷たくなるので暖めて、汗をかきはじめたら、からだ冷えないよう、こまめに着替えたり、汗を拭いてあげましょう。

嘔吐下痢症の消毒について

冬になると嘔吐、下痢を伴うかぜが流行ります。嘔吐、下痢を伴うかぜは、あっという間に集団感染してしまう、非常に感染力の強いウイルスによるものです。ノロウイルス、ロタウイルスによる胃腸炎にはアルコール消毒の効果がなく、次亜塩素酸ナトリウム液による消毒が効果的です。(むずかしい名前ですが、市販の塩素系漂白剤、ハイターやミルトンのことです) 漂白剤でするので衣類等は脱色されることを承知おきください。

・吐物等が付着した床、衣類、等には

500mlペットボトルに半分ぐらい水を入れ、ペットボトルキャップ2杯のハイター(10ml)を入れ、ボトルの首あたりまで水を足す。蓋をして軽く振り、混ぜ合わせる。(約0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液)

・おもちゃ、調理器具など直接手で触れるものには

2リットルペットボトルにキャップ2杯のハイターで同様に作ります。(約0.02%の溶液)