

# ほけんだより

H30-12月号 no218

— 北風にむかっていこう！ —

12月になってから、つめたい北風が吹く日が増えてきます。朝、心とんの中でぐずぐずしている寒がりやさんはいませんか？背中をまるくして、ポケットに手をいれている子はいませんか？寒さなんかふきとばして、みんな一緒に外でおもいっきり遊びましょう。外で遊んだあとは、手洗い、うがいを忘れずに。



## てあらひ 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に漂う、物に付く  
↓
- ウイルスを吸い込む  
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付きやすくなります。

## ●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でした。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。解熱剤は熱による体の辛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**。解熱剤で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です。十分な休養をとらせてあげてください。**解熱してから24時間はおうちで様子を見て、状態が変わりがなければ登園させましょう。**



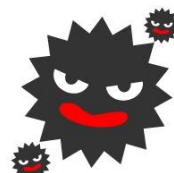
### ◎「汗をかくと治る」は本当？

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、からだがかえらないよう、こまめに着替えたり、汗を拭いてあげましょう。**

## 暖房と加湿

### ・1時間に1回、1分間 窓を開けて、空気をいれかえましょう。

気持ちよく過ごせる室温は18~20℃です。ストーブ、ファンヒーター、エアコンなど暖房すると空気が汚れますし、温度も高くなりがちです。そういうところにずっといると頭が痛くなったり、吐き気がしたり、気分が悪くなります。そうならないように窓をいっぱい開けて空気をいれかえましょう。



### ・冬は60%~80%の湿度を保ちましょう。

暖房を入れると部屋が乾燥します。湿度が40%を切ると、かぜやインフルエンザのウイルスが増えていきます。インフルエンザでは1個のウイルスが1時間後には100倍、8時間後には1万倍にも増えます。でも湿度があがると水分とくっついて重くなって下に落ちてしまい、死んでしまいます。加湿器や洗濯物の室内干し等で湿度を高く保つ工夫をしましょう。窓ガラスの結露は室外との温度差によってできるもので、湿度が足りている目安にはなりませんので注意してください。