

ほけんだより

R02-12月号 no.242

— 北風にむかっていこう！ —



もうすぐクリスマス、お正月と楽しみな行事が続く時期がやってきますね。こういう時期は、どうしても生活のリズムがくずれがちになります。朝は保育園のある日と同じ時間に起きて、夜も早くやすむようにしましょう。

てあら 手洗いをしっかりしよう！

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。



ねつ ● 熱について

子どもさんによくみられる症状ですね。

○ 体温について

- 体温は一日中同じではありません。朝は低めで夕方は高めです。発熱している時も朝はいったん下がりますが、またすぐ熱が上がってくることが多いです。
- 運動したり食事をした後は高くなります。
- 厚着や暖房等の影響で高くでてしまうことがあります。しばらくしてから測り直しましょう。

○ 熱がある？ 平熱？

- **平熱**… 元気な時に一日4回（朝、昼、夕、寝る前）食事前の安静な状態での体温を測ります。
- **発熱**… 平熱より1℃以上高ければ熱があると考えてよいでしょう。熱が高いと脳がやられる恐れがありますが、40℃ぐらいの熱があっても脳はやられませんから心配いりません。



○ 解熱剤は一時しのぎ

- 解熱剤は熱によるつらさを軽くするための薬で、**病気を治す薬ではありません**。
- 熱をさげることはばかりに気をとられないようにしましょう。

○ 冷やしてもいい？

- 冷却剤を「おでこ」に貼るのも気持ちがいいでしょう。「おでこ」を冷やしても熱はさがりません。子どもが嫌がる時は、無理に冷やさなくてもいいです。
- 熱を下げるには首の両脇、腋のした、両足の付け根を冷やすと効果的です。寒気のあるときは（熱が上がっている最中）**熱が高くても冷やさないで、冷たくなっている手足を温めてあげてください。**

かんき かしつ ● 換気と加湿

— コロナ対策には効果的 —

- **30分に1回、2,3分間 窓を全開にして空気をいれかえましょう。**
複数の窓があるときは2方向の窓を開放しましょう。窓がひとつしかないときはドアを開けましょう。暖房が入っているときは全開にすると部屋が冷えるので常時、少しだけ窓を開けておきましょう。
- **湿度は40~70%で**
湿度が低いと飛沫の水分が急速に減ってエアロゾルになる量が増え



るそうです。加湿器等を使用して湿度を保ちましょう。