



# ほけんだより

令和6年 冬号  
わかき保育園  
No.50

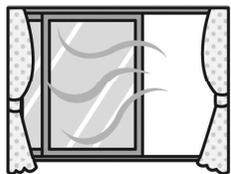
子どもは風の子！寒さに負けずに戸外遊びを楽しむ子どもたちの姿が見られます。子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。本年も宜しくお願いいたします。

## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気しましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

### 《お願い》

※熱や風邪症状(咳、鼻水、下痢、嘔吐など)が続いたり、食欲や元気がない時は受診をお勧めします。無理せず休息をとるようにして下さい。また、発熱した時は解熱後24時間はお家で様子を見て下さい。  
※嘔吐物や下痢便で汚れた衣服の持ち帰りについては、園での感染を拡げないために洗わずそのままビニール袋に入れての持ち帰りになります。ご理解とご協力をお願い致します。

県全体では、インフルエンザと咽頭結膜熱の警報レベルが続いています。他に、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎が長い間流行っています。感染性胃腸炎が多くなっています。新型コロナウイルス感染症が発生しています。(栃木県感染症情報センター)

## インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性(39~40℃)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヶ月	短期間

## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りだね

## 知っておこう

### 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留意ください。

- 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



## しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりとりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがお勧めです。



保育園では、園内・園外を問わず、子育て相談や健康相談を行っています。

お気軽にお声掛けください。 電話 0285-58-7438 内線 4208