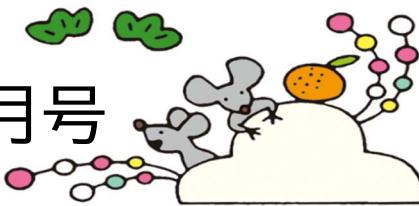




あさむつほけんだより1月号



令和8年1月1日

あさむつこども園

看護師 福岡

インフルエンザの流行では、ご家庭での体調管理や登園調整にご協力いただきありがとうございました。感染者数も落ち着き、園内でも子どもたちの元気な姿が戻ってきました。発熱後は、体力がまだ十分でないこともありますので、無理のない生活リズムづくりをお願いいたします。

気になる症状があれば、いつでもご相談ください。

また、寒さが一段と厳しくなるこの時期は、風邪や胃腸炎も増える時期です。引き続き園でも手洗い・換気を心がけ、健康に過ごせるよう見守っていきます。ご家庭でも早めの受診と休養を心がけ、体調管理にご協力ください。本年もどうぞよろしくお願ひします。



ウイルス、どうやってうつる？

感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中に多く存在します



① ウィルスを含むしぶきを吸い込む
せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

② ウィルスがついた手で目や鼻、口を触る

ウイルスが付着したものに手で触ると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染！

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかり泡立て、指の間、指先までしっかりと洗い、流水でよく流しましょう。

解熱剤、正しく使って

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとて体力を回復させるため」「水分をとて脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



高い熱が出ると心配になるものです。発熱は病原体と戦うための生理的な反応。熱を下げることで治りが早くなる訳ではありません。

熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたならまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上ることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り…とあわただしいものです。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。



ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。