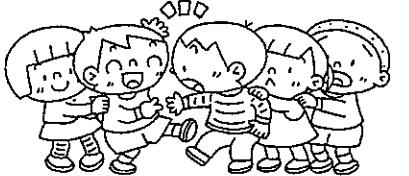


# ほけんだより 2月

まだまだ寒さが続く中、子ども達は毎日元気いっぱい遊んでいます。こんな寒い日はついつい厚着になりがちですが、みなさんはどうですか??



## 薄着で皮膚に刺激を!! ~薄着の大切さ~

夏の暑い日には、人間は汗をかくことによって体温を下げ、寒さに対しては自律神経が反応して血管が収縮し、熱の放出を防ぎます。そのようにして、内部環境を一定に保とうとするのです。こうした効果が得やすいのが、皮膚を空気に触れさせるのは薄着です。寒い時期だからこそ、薄着で皮膚に刺激を与えましょう。風邪をひきにくく、丈夫な体づくりができます。

保育園での体づくりは、年間を通じて薄着で過ごす、素足で過ごす、日光浴(空気浴)、マッサージ、水シャワー、戸外で思いっきり体を動かして遊ぶ等たくさんあります。

薄着で過ごすということは、それまでの積み重ねと、保育園で言い続けている食事や睡眠などの生活習慣、生活リズムなど、基礎的な体力づくりと平行しながら進めなければなりません。

目安として、大人より一枚少なく、下着は冬でも半そでかランニングシャツにし、上着で調節します。また、厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができて暖かくなります。

◎薄着で過ごす大きな目的は、健康な心と身体をつくり、守ることです。

☆園では、体調にあわせたり、静的な活動の時は、長袖TシャツやTシャツの重ね着をしたりと調節を行っています。

~インフルエンザの流行時期は12月から3月!!~

日本ではインフルエンザは12月~3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが長生きするからです!!また、乾燥した冷たい空気で私たちの喉や鼻の粘膜が弱っています。年末年始の人の移動で、ウイルスが全国的に広がるのも一つの原因だと言われており、これらの原因が重なって流行しやすい時期となっています。

乳幼児は成人より長期にわたってインフルエンザウイルスを排出するため、感染源になりやすいといわれています。また、乳幼児はインフルエンザ特有の全身症状(頭痛、倦怠感、筋肉痛)が少なく、鼻汁、咳など普通の風邪と症状が似ていることがあり、判別が困難です。インフルエンザが疑われる際には、早めに受診をしていきましょう。



## 第42号

発行者：勢理客保育園  
浦添市勢理客2-18-27  
TEL: 877-3442  
園長：比嘉 富子 担当：ひまわり組



## 知っておこう！ 感染経路と予防法

子どもたちが集団生活をする中で、感染症は極力避けたい病気です。それぞれの感染経路や効果的な予防法を知ることで、子どもたちを感染症から守りましょう。

### どうやって感染するの？

\*感染経路が1つでないものについては、予防法において、より効果の高いほうへ入っています。

#### 接触感染

発病者に接触することで感染  
病原性大腸菌・サルモネラ菌・腸炎ビブリオ・カンピロバクター菌・ボツリヌス菌・ヘルパンギナ・手足口病・とびひ・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・感染性胃腸炎(おう吐下痢症)など

→ 手洗いで高い予防効果

#### 飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛び散った液から感染  
咽頭結膜熱(プール熱)・インフルエンザ・りんご病・おたふくかぜなど

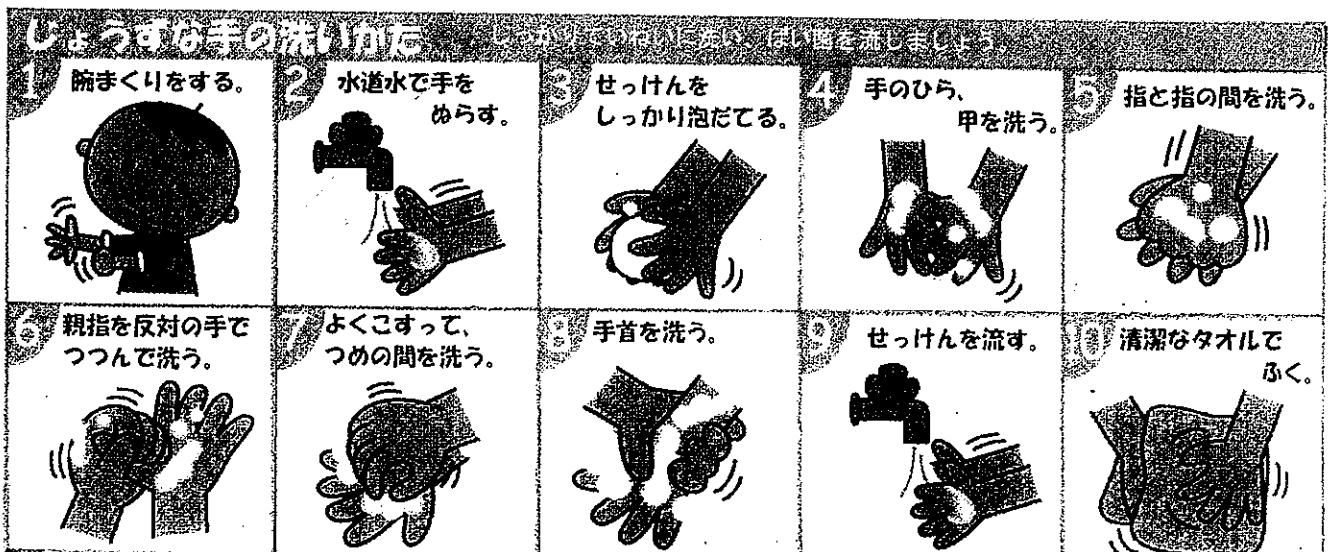
→ うがいで高い予防効果

#### 空気感染

くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルスが、空气中に浮遊して感染

水ぼうそう・結核・はしかなど

→ 予防接種および感染者に近づかないことで予防



### 効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

※うがい液は、水道水でもOK。

①ぶくぶくうがい  
うがい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。

ブクブク



ガラガラ  
②からからうがい  
うがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出す。

