

# ❀ 12月のほけんだより ❀

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいの子どもたち。でも、低温・低湿の冬はウイルスが大好きな時期です。どんな感染症が流行るのか知った上で子どもたちを感染症から守りましょう。

平成26年12月  
第5号

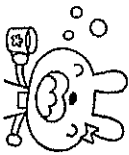
発行 勢理客保育園  
浦添市勢理客2-18-27  
TEL 877-3442  
園長 比嘉富子 担当 たんぽぽぐみ

## 冬場に多い感染症

### ☆ 気をつけよう Part1

この時期、最も流行するのがインフルエンザ。

風邪よりも症状が重く、感染力が強いのがインフルエンザです。くしゃみや咳などで飛び散った唾液から感染します。予防接種を打ってもかからないとは限りませんが、予防接種を打っておくと、万が一かかっても軽い症状ですむようです。



インフルエンザに高い予防効果は手洗いです！  
うがいをしっかり行いましょう☆

#### ● 効果的なうがいの仕方

ぶくぶくうがいを1回したあと、からからうがいを3回ほど繰り返しましょう。  
のどからの菌の侵入を防ぐことができますよ。



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

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秒ほどがらからして、吐き出す。

※うがい液は水道水でも OK

### ☆ 気をつけよう Part2

冬場に多いウイルス性胃腸炎。感染経路は発病者に接触することで感染します。  
ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、嘔吐と水のようなひどい下痢が起こります。  
下痢や嘔吐で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

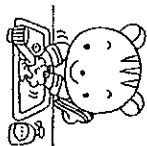
#### 下痢のときの食事 これってOK？

##### おすすめ

- ・りんごのすりおろし→整腸作用がある
- ・おかゆ、おじや→整腸作用がある
- ・やわらかく煮た野菜スー→消化がよくなる

##### 避けたいもの

- ・柑橘類→腸を刺激して下痢を悪化させる
- ・パン、バター、チーズなど→腸に負担をかける
- ・生野菜、繊維の多い野菜→下痢を悪化させる



ウイルス性胃腸炎に高い予防効果は手洗いです！  
手洗いをしっかり行いましょう☆

#### ● 効果的な手洗いの仕方

せっけんを泡立てて……

① 手のひら、手の甲を洗う→②指と指の間を洗う→③指先、爪の間を洗う→④手首を洗う→⑤洗い流す

正しい手洗いで30秒が目安だそうです。

子どもたちが大好きなまじみちおさんの童謡「ぞうさん」の歌を2番まで歌うとおおよそ30秒になるそうです。  
大人も子どもも楽しく手洗いをし、病気をやっつけましょう♪



### ＊ 薄着で元気に過ごしましょう！

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪を引きにくく、寒さに対する抵抗力が

強い体になれるというわけです。また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。

もともと着込んでいては、動きにくくて活動的にはなれません。風邪に負けず、元気に体を動かして遊べる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

#### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する。
- 肌着を着て保湿する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく」

大人が長袖を着ようと思ったとき、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。

大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

