



# ほけんだより 1月号

2022年12月26日(月) おひさま岡町保育園

寒さがどんどん増してきてすいぶん冷え込むようになってきました。急に下がった気温とともに、インフルエンザの猛威に襲われた12月でした。生活リズムの乱れは、抵抗力を低下させます。2023年も、子どもたちの抵抗力を強くし、心身共に元気に過ごすための情報を伝えていきます。

## 家庭でできるインフルエンザ予防

家庭でできるインフルエンザ予防法を実践し、ウイルスに打ち勝つ体を作りましょう。

### 室内の温度・湿度をチェック

室温 16~18度、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意です。新型コロナウイルス感染症も湿度 40~60%で感染しにくいといわれています。乾燥は上気道を痛めやすく、インフルエンザウイルスも拡散しやすくなります。加湿器の使用や濡れたタオルを干すなどの少しの工夫で湿度を保つことができます。また、換気も重要になります。窓を2方向、風上はこぶし2個分、風下はこぶし1個分開けるだけです。

### うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいと手洗いを習慣にしましょう。手洗いは1回につき20秒以上もしくは10秒×2回が効果的と言われています。すすぎはしっかりすることが大切です。

外出時にはマスクを感染予防にもなりますが、マスク大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。自分も人も守っていきましょう

### ★受診して確認を★

インフルエンザは風邪やコロナと区別しにくいです。発熱後12時間後には検査でインフルエンザかどうかわかります。必ず受診して確認してください。

## 12月の感染状況

乳児：溶連菌感染症 1名 インフルエンザ A 3名 ウイルス性胃腸炎 1名  
幼児：新型コロナウイルス感染症 2名 インフルエンザ A 17名

## 🔥やけどに注意🔥

冬場は特にやけどが多くなる季節です。冬場はヒーターなどの暖房器具を使う機会が多くなり、大人は十分に注意していたつもりでも、子どもたちは、ちょっと目を離した際に、炊飯器、ポット、ヒーターなどを触って、やけどをすることがあります。また、カイロや湯たんぽなどを直接肌に当てたりすると、低温やけどになることもありますので、注意しましょう。

もし、やけどをしてしまったら…。すぐに流水で冷やします。

### 《やけどの処置をする時の注意点》

- ① 衣服の上に、汁物などがかかってやけどした場合には、衣服の上からシャワーなどで水をかけて冷やします。
- ② 直接シャワーや水をかけると痛がる時は、きれいなタオルで覆い、その上から水をかけます。
- ③ やけどの部分は清潔に保つために、受診する時は清潔ガーゼやきれいなタオルで患部を覆い受診するようにしましょう。



### こんな時は救急車を!

・広い範囲(体表面積10%以上)にわたるやけど。  
子どもの場合、腕や足の1本の面積が体表面積のほぼ10%にあたります。

## 1月の予定

- 10日(火)~13日(金) 発育測定(全園児)
- 16日(月)~20日(金) 視力検査(なのはな)
- 26日(木) 10:00~内科健診(乳児)

囑託医の難波先生にご質問のある方は、担任にお声がけいただくか、連絡ノートに記入してください。