



1月の保健便り

一字保育園

看護師 民永

あけましておめでとうございます。子ども達の元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。今年も元気に過ごすために食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。さて、年末から本日にかけて、インフルエンザ感染の報告を保育園でも受けています。したがって、下記の点に留意し、しっかり予防に努めましょう。

十分な睡眠

睡眠不足からくる疲れとストレスは、ウイルスに対抗する免疫の働きを弱めます。



バランスの良い食事

偏食・暴飲・暴食は体の調子を崩します。



体調を整える適度な運動

適度な運動は体の調子を整えます。



かぜ・インフルエンザの予防法

手洗い

接触感染を防ぎます。帰宅時、トイレの後、食事の前には必ず手を丁寧に洗いましょう。



環境消毒

接触感染を防ぎます。汚れがなくてもウイルスが潜んでいるため定期的に消毒しましょう。



マスクの着用

鼻やのどの粘膜が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。マスクは粘膜を加湿するのに有効です。



感染性胃腸炎の症状と対応

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は

85°Cの熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫で



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう

