



# 1月のほけんだより



平成26年1月6日  
社会福祉法人 三心会  
織笠保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？  
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？  
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

## 感染性胃腸炎に気をつけて

感染者の便や吐いたものには、ウイルスが含まれ、他の人への感染源になるので正しく処理することが大切です。

◆嘔吐物の処理-500ℓのペットボトルの水にペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。

◆汚れた衣類の消毒-塩素で漂白できない物もあるので、85℃で1分間以上熱湯消毒します。他の物と分けて最後に洗濯します。

## 「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜ**は、アデノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

## 家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザのシーズンです。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

### うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



### 外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



### 室内の温度・湿度を チェック

室温 16~18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。

