



# ほけんだより

## 12月号



平成26年12月1日  
社会福祉法人三心会  
織笠保育園

日を追うごとに寒くなってきましたね。今年の冬至は12月22日です。1年のうちで昼が最も短く、夜が最も長くなる日です。この日を境に、少しずつ日が長くなってきます。昔からこの日にゆず湯に入ると、風邪をひきにくくなると言われています。それは、ゆずに血のめぐりをよくする成分が入っているからです。今年も残りわずかになりましたので体調管理に気をつけて過ごしましょう。

### 冬に活発になるウイルス

▶ 感染性胃腸炎の原因となるノロやロタ、流行期に入ったインフルエンザに注意！！

▶ インフルエンザによる出席停止期間

▶ 発症後5日が経過していること

▶ こんな時インフルエンザかも

+

▶ 解熱後2日が経過すること（幼児は3日）

▶ インフルエンザウイルスは、喉の粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。その為激しい症状が突然起こるのが特徴です。

▶ 抗インフルエンザの効果で熱は下がってもインフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。またいったん熱が下がっても再び発熱する場合があります。出席停止期間に従い登園を控えることで蔓延を防ぐことを心がけて下さい。

▶ 突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛

▶ 起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたらインフルエンザかもしれません。登園や外出を控えましょう。診断されたら、必ず園に連絡してください。

### ここに注意！！感染性胃腸炎

感染者の便や吐いた物にはウイルスが含まれていますので、正しく処理することが大切です。

<吐いたものの処理>

- ① 汚物場所に人が近づかないようにする。
- ② 使い捨て手袋とマスク、エプロンを用意する。
- ③ 嘔吐物は使い捨ての布やペーパータオルなどで外から内に向けてふき取り面を織り込みながら静かにふき取る
- ④ 使用した使い捨ての布などはすぐにビニール袋に入れ袋の口をしっかり結び処分する。この際に消毒Aで消毒する。
- ⑤ 塩素系漂白剤の原液にし、浸したタオルで汚染された場所を5分間覆い、水拭きする。

<汚れた衣類の消毒>

- ① 消毒液Aに30分つけてから洗濯する。  
(色落ちする物は85℃の熱湯に1分以上浸ける)

消毒液A

500mmℓ のペットボトルにキャップ2杯の塩素系漂白剤を入れる

### 11月の感染症

11月は、水痘（水ぼうそう）1名の報告がありました。園内での蔓延はありませんでしたが、12月に入りすぐに、感染者2名の報告を受け、疑いは7名となっております。園でも発疹の有無などに気をつけています。家庭でも頭や体に発疹ができていないか、見てあげてください。発疹を発見した場合は、医療機関等の受診を受けてください。

発症2日前から排菌

水疱が出てかゆい

かさになるとうつらない



# 薄着は子どもの身体を強くする

★「薄着は子どもの身体を強くする」って聞いたことありませんか？子どもは大人より体温が高いため、大人が思っているほど寒くありません。

そこで、『子どもに薄着が良い4つの理由』をお伝えします♪

## 1. 自律神経がきたえられる！

\* 普段から厚着に慣れているとどうなるかという、外の気温の変化を捉える皮膚の感覚器官が鈍くなり、自律神経の働きも鈍り、免疫力も強くなりません。

## 2. 思いっきり体を動かせる！

\* “うちの子あんまり動かないから…” それは子どもが厚着していて動きづらいからかもしれません…！

## 3. 風邪をひきにくくなる！

\* 厚着で暖かすぎると、体の放熱反射（体熱を放射する反射）が強くなり、逆に冷え込んでしまいます。冷たい風にあたったりすると、厚い衣類を着ている人はすぐに体温が奪われやすくなってしまいますので、その結果風もひきやすくなってしまいます。

（厚着で汗をかき、それが冷える事もあります。）

## 4. 寒さに強くなる！

### ■ 薄着のコツ ■

\* 寒くなったからとすぐに厚手の服や長袖長ズボンを着せるのではなく、薄手のベストや上着を重ね着すると厚手のトレーナーを1枚だけ着るより温かいです♪

\* 大人の服装マイナス1枚程が丁度よいです♪

保育園内もストーブ等で温かくなっております♪日頃から薄着を心掛けていきましょう！

