



ほけんだより

令和元年11月末日
志村さかした保育園

今年も残すところ、あとわずかになりました。子どもたちにとってはクリスマスやお正月など、お楽しみも多い時期ですが、生活リズムが崩れやすい上に感染症も心配な時期でもあります。手洗い・うがいを欠かさずに、疲れが残らないようにしっかり休むようにしましょう。

換気をしましょう

暖房を入れる機会が多くなりはじめます。部屋を閉めた暖房を長時間つけておくと、顔がほてる、頭が痛くなる、めまいがしたりイライラするといった症状が見られることがあります。

これは室内の空気が汚れていたり、乾燥したりしているためです。乾燥した空気はウイルスに対する抵抗力を弱め、風邪をひきやすくさせます。1時間に1度は窓を明け、新鮮な空気と入れ替えましょう。

嘔吐下痢症(胃腸炎)

嘔吐下痢症(おうとげりしょう)は、突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく、脱水症状からひきつけを起こすなど、重症化することがあります。激しくぐずる、一日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐに受診するようにしましょう。

また、タオルやハンカチなどの共有を避け、手洗い・うがいをこまめに行うことが感染予防につながります。

どうして

加湿が大切なの？

ウイルスは乾燥していると空気中に漂い、舞い上がりやすくなり、口や鼻からウイルスを吸い込んでしまいやすくなります。

また、ウイルスや菌を体の外に出すという働きが、粘膜が乾燥することによって弱くなってしまふのです。

加湿して湿度を50%~60%に保つことによって、ウイルスが舞い上がるのを抑え、粘膜の乾燥を防ぐことで風邪やインフルエンザの原因となるウイルスを体内へ侵入させないための予防につながるのです。

加湿器や濡れたタオルを干すことで湿度を保つことができます。

粘膜の乾燥を防ぐためには小まめな水分補給も効果的です。



加湿器などで加湿することでウイルスを撃退できるわけではありません。

