



# ほけんだより

2022年12月号

寒さが増す12月、風邪をひいて体調を崩す子や感染症にかかる子が多くなる季節です。できるかぎり早く気づいてあげるため、また感染症を広げないためにも、登園前の体調チェックのご協力をお願いします。

## 今月の保健行事予定

10日(月)～ 身体測定週間  
20日(火) 0歳児健康診断



## 先月流行した感染症など

発熱や下痢症状のお休みが多かったです

\*健診日について囑託医の都合により変更する場合がありますのでご了承下さい。

## 朝の体調チェック6つのポイント

- 顔が赤い、青白いなど顔色の違いはありませんか？
- 湿疹やただれなどはありますか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- 下痢や便秘ではありませんか？
- せきやくしゃみ、鼻水は出ていませんか？
- 機嫌は悪くありませんか？



いつもと違う様子ありませんか？

## 換気をしよう！

寒い冬、部屋を閉め切って暖房をかけていること多くなっていませんか？ 長時間部屋を閉め切っていると、空気中のウイルスは、あっという間に増えてしまいます。保育園でも園舎の中に風の通り道ができるよう窓を開けて換気をしています。



## 換気をしないとウイルスが100倍！？

暖房をかけっぱなしにして、ずーと部屋を閉め切っていると…？

例えばインフルエンザウイルスは、1時間になんと100倍にも増えてしまうそうです。

理想は1時間おきに5分ほど窓を開けておくことです。生活のタイミングをみて少しでも窓（できれば2つの窓）を開けるようにできるとよいですね。

## 注意しよう！冬の乾燥



乾燥しやすい冬は、空気も人の身体も乾燥しています。例えば、乾燥によりのどの粘膜の表面が傷つくと、そこからウイルスが侵入しやすくなります。空気が乾燥すると、せきやくしゃみで飛んだウイルスは長時間、空気中に漂うこととなります。こまめに水分補給をして、部屋で暖房を使う時は加湿をこころがけてください。また加湿器はウイルスが繁殖しやすく感染源になりやすいので、毎日洗って乾燥させ、水を交換することが大切です。洗濯物を室内で干すと室内の湿度が上がりやすいようです。タオルなどを干して乾燥対策をしてみてください。