



2月 子育て情報誌 バナナだより



令和7年1月31日
社会福祉法人えどがわ
清新おひさま保育園



身につけたい せきエチケット



冬場は、インフルエンザをはじめとさまざまな風邪が流行します。その多くは、せきやくしゃみをした時に病原体が周囲にまき散らされ、伝染していきます。数メートルも飛んでいくことがあり、注意していないとすぐにほかの人がかかってしまいます。熱やせきなどの症状がある時には、しっかりハンカチでおさえましょう。それによって病原体の飛散をある程度防いでくれます。ハンカチがない時には、口や鼻をティッシュペーパーや腕の内側で鼻と口を押さえ、くしゃみをして感染予防をしていきましょう。



インフルエンザやコロナウイルスの予防には、アルコール消毒が効果的ですが、胃腸炎やノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムが有効です。また、十分な睡眠や偏食の少ないバランス良い食事を摂取することで体の抵抗力を高められて効果的です。

～注意事項～

- ティッシュペーパーはすぐにごみ箱に捨てます。手のひらで咳やくしゃみを受け止めた場合は菌がついているので、その後は石けんできれいに手を洗うように心掛けましょう。
- 咳エチケットをすることにより周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせない為のマナーにも繋がります。

室内はだいじょうぶ？

- インフルエンザウイルスが好きなものは「乾燥」です。適度な湿度(60%)くらいを保ち、定期的に部屋の換気をしましょう。加湿器、水の入ったコップや濡れタオルを置く、霧吹きをかけるなども効果があります。また、適度な換気も大切です。
- 乾燥する季節が続いています。寝る時はコップ一杯分の水分補給や鼻呼吸を意識しながら乾燥対策をしていきましょう。

感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうがはやく回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から……



24時間以内に

- 下痢を繰り返す
- おう吐が何回かあった
- 38度以上の熱が出た
- 解熱剤を飲んだ
- けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

夜間に

- せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

朝に……

- 体温が37.5度以上
- 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

朝食を食べたら

- 吐いた
- 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている

