



# 2月 子育て情報誌 バナナだより

## 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、しっかりマスクをしましょう。それによって病原体の飛散をある程度防いでくれます。マスクがない時には、口や鼻をティッシュペーパーやハンカチで覆ってから、せきやくしゃみをしましょう。



## 正しいマスクの着用



- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
- ② ゴムひもを耳にかける
- ③ 隙間がないよう鼻まで覆う

コロナウィルス・インフルエンザ予防には、アルコール消毒が効果的ですが、胃腸炎やノロウィルスには次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

### ～注意すること～

ティッシュペーパーはすぐにごみ箱に捨てます。使用したティッシュペーパーには、菌がついているのでその後は石けんできれいに手を洗いましょう。

### 室内はだいじょうぶ？

インフルエンザウィ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。



令和4年1月31日  
社会福祉法人えどがわ  
清新おひさま保育園



## 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早く回復します。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

- ① 下痢を繰り返す
- ② おう吐が何回もあった
- ③ 38度以上の熱が出た
- ④ 解熱剤を飲んだ
- ⑤ 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。

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。

#### 夜間に

- ⑥ 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。

### 当日に

- ⑦ 体温が37.5度以上
- ⑧ 平熱より1度高い

#### 朝食を食べたら

- ⑨ 吐いた
- ⑩ 下痢した

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。

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。

### ちょっとした変化を見逃さないで

- 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

