



早いもので今年も残すところあと少しとなりました。気温がぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じます。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になりインフルエンザやノロウイルスなど冬に多い感染症が流行するため、注意が必要になってきます。引き続き手洗いやうがいを丁寧に行っていきましょう。年末年始は家族でお祝いするたのしい行事が盛りだくさんですね！外出や来客なども多く生活リズムが乱れがちになってしまいますが、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、元気に楽しくクリスマス、新年を迎えましょう。

冬の感染症を予防するには？

☆手洗いうがい

手洗いうがいを習慣にしましょう。うがいができない小さな子どもの場合は、水分補給で口の中を潤すだけでも細菌やウイルスの繁殖を抑えることができるので、外から帰ったら飲み物をあげてください。

☆湿度の管理を行う

冬の乾燥する時期にエアコンで暖房をつけると湿度は25～40%近くまで低下し、湿度が40%を下回るとインフルエンザウイルスなどのウイルスが飛散しやすくなると言われています。

室内が乾燥していると...

◎花粉やウイルスが飛散しやすくなり、カゼなどを発症しやすくなる。

◎のどが乾燥し、喉内部にあるウイルスなどを除去してくれる線毛の動きが鈍くなるため、のどにウイルスが付着して風邪やインフルエンザを発症しやすくなる。

一般的にウイルスの飛散を抑えたり、快適に感じる湿度設定は55～60%が理想的だと言われています。加湿を行うことで、カゼやインフルエンザの予防や、お肌の乾燥、トラブルを予防する効果が期待できます。

☆タオルの共有を避ける

タオルを経由してウイルスや細菌に感染してしまうことがあります。できるだけタオルは別々に用意し、こまめに取り替えて常に清潔に保っておきましょう。

☆オムツの処理の注意

病気の症状が治まった後でも、しばらくの間はウイルスや細菌が便から出ています。使用後のオムツはしっかり密封してから捨てましょう。また、オムツを替えた後の手洗いもしっかりと行ってください。

☆人ごみを避ける

体調が悪い時や疲れが溜まっているときは、外出の日程や内容を見直すことも必要です。感染症の流行時期には、できるだけ人ごみを避けゆくりと過ごしたいものですね。



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行すること	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

小児救急でんわ相談



急な発熱・頭をぶつけた・嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

8 0 0 0

★ 小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらいいのか、病院の診療を受けたほうがいいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師への電話による相談ができるものです。

★ この事業は全国同一の短縮番号 #8000 をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診察時間と休診日を確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくと安心です。

