



12月のほけんだより

うのまいはいくえんR1. 12. 6 担当 おおばまこ










*

12月になりました 雪もちらほら降り出しています。園では、子供たちが元気に外で遊びまわっていますが、風邪をひいて鼻水や咳などの症状がある園児もおります。重症にならないよう早めに治すようにしましょう。

冬にかかる病気の特徴



かぜ	インフルエンザ	ノロウイルス
☆感染した人のくしゃみや咳でウイルスが飛び散る ☆ウイルスの手で鼻や口をさわる 	☆感染した人のくしゃみや咳でウイルスが飛び散る ☆ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	☆ウイルスに汚染された二枚貝や十分加熱されていないものを食べる ☆ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる ☆感染した吐物や便からウイルスが移り口に入る 
☆37~38℃位の微熱 ☆くしゃみ、のどの痛み ☆鼻水、鼻づまり 	☆38℃以上の高熱 ☆頭や筋肉、関節が痛む ☆のどの痛み、鼻水やせきができることもある ☆急に全身がだるくなる	☆吐き気、嘔吐 ☆下痢 腹痛 
<input type="checkbox"/> 睡眠をとり安静にする <input type="checkbox"/> 消化のよい物を食べる <input type="checkbox"/> 水分補給をする 	<input type="checkbox"/> 早めに病院で抗ウイルス薬をもらう。 発熱した当日は、検査してもウイルスの反応が出ないこともあります。 発症から48時間以内に飲むと発熱期間が1~2日短くなります <input type="checkbox"/> 睡眠をとり、水分補給をする <input type="checkbox"/> 熱が下がっても決まった期間は、園はお休みする	<input type="checkbox"/> 安静にする <input type="checkbox"/> 水分補給をする (脱水症状に注意) 

症状

かかったら

かかったら

インフルエンザ VS マスクの効果

インフルエンザの大きさは0.1μm不織布マスクの目は5μmこれだとはおりにぬけちゃう？実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気をおびるので大きな目のマスクでもウイルスを捕獲できるのです。(1μmは1000分の1mm)

マスクの効果・・・ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を防いで予防する。
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします。
- のどの繊毛に湿度を与えウイルスを排除する力を維持します。

インフルエンザは、症状が出る1日前から感染力があります。流行期には、マスクをしましょう。

内科健診・歯科健診、終わりました。ご協力ありがとうございました。結果は、けんこうカードに書いてお渡ししました。参考にしてください。まだ、もらっていない方は、内科・歯科健診が終わったら、お渡しします。内科健診では、特に異常はありませんでしたが、気になっている症状のある方は、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。また、歯科健診で虫歯のあるお子さんは、早めに診てもらいましょう。

