

2024 (R6) 年度



たかさご保育園

## 1 月の保健だより

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気なあいさつで新しい一年がスタートしました。今年も、子どもたちが健康に過ごすことが出来るよう、保健だよりを通して感染症やケガの予防などをお伝えしていきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。

### ～保健行事～

0 才児健診 1 月 1 4 日 (火) 14 時 30 分～ 嘱託医 吉崎医師

視力検査 1 月 1 5 日 (金) 3 才児クラス

### 冬の感染症

**インフルエンザ**・・・咳やくしゃみなどの飛沫が感染経路です。乳幼児では接触感染にも注意が必要です。潜伏期間は1～2日と短く、感染後約 2 日でウイルス排出がピークになります。悪寒・頭痛・発熱・全身倦怠感・筋肉痛・咽頭痛・鼻汁・咳がみられ、嘔吐・下痢・腹痛が見られることもあります。子どもからは「だるい」と伝えられないことが多いが、  
「元気がない」「機嫌が悪い」と言った状態が続きます。発症から2～3日後に解熱しますがウイルスは7日間程度排出されます。抗ウイルス剤を発症48時間以内に使用すると、発熱期間を1～2日ほど短縮できます。

※登園の目安は、発症日を0日として5日経過かつ解熱したあと3日経過していることが登園の目安になります。小学校は解熱後2日となっており日数が異なります

### インフルエンザ対策のポイント

- ・こまめな手洗い、消毒
- ・着用が効果的な場面でのマスク着用
- ・休養・栄養・水分補給
- ・咳エチケット
- ・適度な室内加湿・換気
- ・ワクチン接種（かかりつけ医と相談）

### ◎予防には手洗いが大事

保育園では、子どもたちが正しい場面で正しい手洗いができるように、♪あわあわ手洗いのうた♪を歌いながら30秒かけてしっかり洗うよう伝えています。手洗いのタイミングは、①トイレの後②外遊びの後③食事の前に行っています。ご家庭でもぜひやってみてください。

低温やけどに気をつけましょう

「低温やけど」とは、熱いものに触れることによって起きるやけどのうち、比較的低い温度（約 44～60℃）によって生じる「やけど」のことです。例えばカイロや湯たんぽ、電気カーペット、電気アンカ、オイルヒーター等の防寒・暖房グッズで起こります。

短時間の接触では「温かくて気持ちがいい」と感じる温度のものを、長時間にわたって皮膚と密着させていたり、使用中に寝てしまったりすることで、低温やけどを引き起こします。特に、乳幼児や高齢者は皮膚が薄いので、それらを使用することで低温やけどを起こすリスクが高く注意が必要です。

低温やけどに気付いたら、約 10 分以上もしくは痛みがなくなるまで、清潔な流水で冷やしましょう。ただし、気づいた段階で、患部を冷やす応急処置をしてもあまり効果が期待できないこともありますので、「低温やけどかな？」と思ったら自己判断せず、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

※早く冷やそうとして直接、保冷剤や氷をあてること、また水の温度によっては凍傷のリスクにもなりますので注意しましょう。

