



# ほけんだより

平成29年2月号  
明照保育園



1月に入り豊橋では、現在インフレンザ警報レベルになっています。保育園では8名の報告者が出ていますが、まだこれから増えていくと思われます。インフルエンザについては、ほけんだより 11月号に記載してあるのでご覧くださいね。この時期は、低温・低温でかぜのウイルスが大好きな季節です！かぜを寄せ付けない丈夫な身体づくり、環境に気を配り、元気に乗り切りましょう。

## 【発熱の応急処置】

★熱の上がり始めは体を温めて、上がりきったら冷やすのが基本です。様子を見ながら、水分補給も忘れずに！

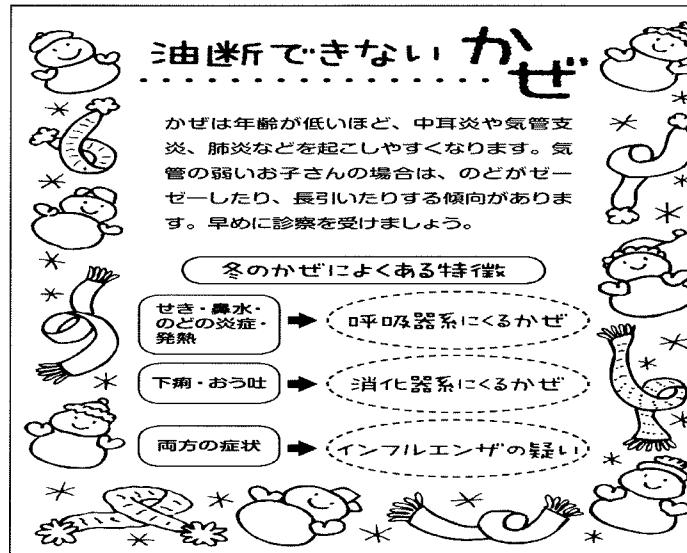
- ・熱を測る…熱を測るときには、正しく熱を測り、服を着せ体を温める。
- ・下着を替える…熱が上がるにつれて汗をかくので、下着をこまめに取り替える。
- ・こまめな水分補給…飲めるようなら、白湯や子ども用のイオン飲料で水分補給を。

## ★熱が上がりきったら！

- ・1枚脱がして涼しく…体や顔がぼてってきたら、布団や服を1枚少なくする。
- ・体を冷やす…水で濡らしたタオルを、脇の下や足の付け根に当てる。
- ・こまめに水分補給…熱が下がった後も、こまめに水分補給をする。

## ★正しい熱のはかり方

・体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは体温が高くなるので、30分くらい経過してから計りましょう。



## 【どうやって感染するの？】

### 接触感染

病原性大腸菌・サルモネラ菌・腸炎ビブリオ・カンピロバクター菌・ポツリヌス菌・ヘルパンギーナ・手足口病・とびひ・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・感染性胃腸炎（おう吐下痢症）など

### 手洗いで高い予防効果

## 【部屋の温度設定・換気について】

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18~20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の温度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

※感染経路が1つでないものについては、予防法において、より効果の高いほうに入っています。

### 空気感染

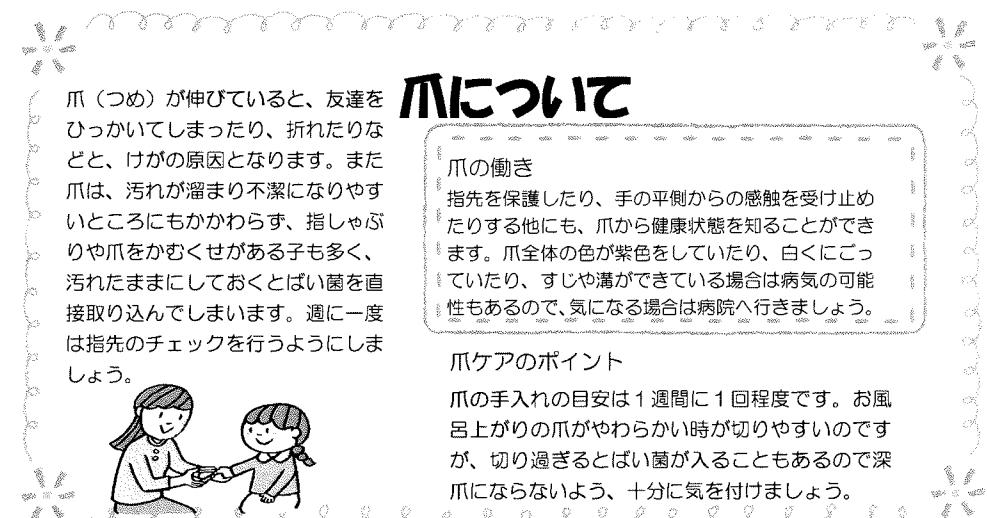
くしゃみやせきなどで飛び散った液から感染

咽頭結膜熱（ブルー熱）  
インフルエンザ・りんご病  
おたふくかぜ など

### 予防接種および感染者に近づかないことで予防

くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルスが、空气中に浮遊して感染

水ぼうそう・結核  
はしか など



## 【おわりに】

楽しみにしているお遊戯会まであと少しです。全員が元気に参加できることを願って、保育園では加温や換気につとめ、子どもさんの体調に気をつけていきたいと思います。お家でも、うがい・手洗い、早起き早寝でがんばりましょうね！！