



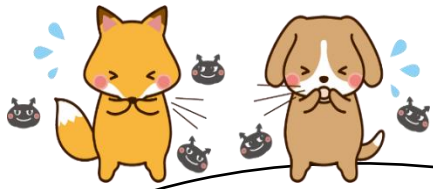
すくすくだより



2021年12月号



もう早いもので、今年もあと1か月となりました。今年も、『感染予防対策』がつきまとった1年となりましたね。感染予防対策をしながら、少しずつ普段の生活も取り戻しつつある昨今、もう一度、感染予防の大切さを確認し、健康的に楽しい師走を過ごせるようにしましょう。



その空気・・・綺麗ですか？！

空気中にはこんな物がいっぱい！

- ・咳やくしゃみ、唾液で飛び散ったウイルスや細菌（飛沫感染・空気感染）
- ・ファンヒーターや灯油、ガストーブによる二酸化炭素や一酸化炭素
- ・床、カーペット、ソファなどにあるダニやほこり、カビ

湿度60%を目指そう！

インフルエンザウイルスは湿度が苦手です。加湿器や洗濯物の部屋干しなどで、湿度60%は確保しましょう。また、湿度があることでウイルスや細菌、ほこりやカビなどの浮遊も抑えられます。

空気の入れ替え！ 換気をしよう！

1時間毎に5分程度の換気をしましょう！この程度の換気なら、室温も大きく変わらないので、冬場でもすぐ室温は戻ります。

換気のポイントは『向かい合わせの窓やドア』を開けて空気の通り道を作ることです。向かい合わせの窓がなくても、『窓と換気扇』の組み合わせでも空気は入れ替わります。窓やドアがない場合は、換気扇や扇風機、空気清浄機を上手に使いましょう。

みんなを守る感染予防対策

この冬、新型コロナウイルスに加え、インフルエンザの大流行も噂されています。でも、基本的感染予防対策をしっかり行い、冬になると怠りがちになる『換気』と『湿度管理』を行えば、きっと罹患することなく、流行することなく過ごせると思います。どちらのウイルスも、家庭内感染を起こしやすいので、みんなで頑張って感染予防に努めていきましょう！

- ① 定期的に換気を行い、常に綺麗な空気を取り込めるようにしましょう。
- ② 人混みを避け、『密』にならないようにしましょう。
- ③ こまめな手洗いうがい、手指消毒を行いましょう。
- ④ 規則正しい生活習慣で、体力、免疫力アップに頑張りましょう。

12月の健診のお知らせ

★4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：7、14、21、28日

★1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）
毎週水曜日：1、8、15、22日

★3歳児健診（受付 12:45～14:00）
毎週木曜日：2、9、16、23日

場所：保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぷ」内）

問合せ先：☎39-9160（こども保健課）

※対象の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。



冬は『乾燥』との闘い・・・乾燥によって皮膚はカサカサになり掻いてしまったり、寝ている間に乾燥で喉が痛くなったり。なんと言っても、乾燥はインフルエンザウイルスを活発にしてしまいます。加湿器に加え、洗濯物の部屋干しをし、なおかつ喉は乾かないけれど、常にお茶や水を飲んで喉を潤しておくことも、ウイルスや細菌の吸着を防ぐには大変効果的です。皮膚の乾燥も『潤い』は大事！大人が必死に保湿をするように、子どもたちの皮膚も保湿クリームなどで守ってあげたいですね。皮膚を掻きむしってしまうと、皮膚のバリアが壊れ、雑菌などが侵入しやすくなります。お風呂上りは全身にしっかり塗り、日中は朝の着替えの時やお出かけ前など、適宜塗ってあげるといいかと思います。