



# すくすくだより



2023年12月号



今年も早いものであと1か月となりました。行動制限がなくなり今まで通りの生活に戻った分、様々な感染症、季節外れの感染症になってしまい大変な思いをした一年ではなかったでしょうか。低温、低温の冬はウイルス達も活発になる季節です。コロナ禍で身につけた感染予防対策をもう一度強化し、元気に冬を乗り越えましょう。

## 感染しないぞ！重要！予防対策！



### うがいと手洗いは習慣に

外出後、食事前などうがい、手洗いは必ず行うようにしましょう。「ただいま！」の後は洗面台直行！と習慣にするといいですね。飛沫感染、接触感染、空気感染全ての感染経路に効果的です。



### 定期的に換気を

寒い冬はなかなか換気を忘れがちになります。細菌やウイルス、ほこりやカビなどで汚れた空気は、1時間に一度、5分程度窓を開け、風の通り道を作り空気の入替えをしましょう。

### 人混みは避けましょう



外出する際はマスクをするのが効果的ですが、小さなお子さんは窒息の危険も伴う為、無理な着用は不要です。マスクができない小さなお子さんは密の回避が一番の予防策となります。

### こまめな消毒で家族内感染を防ごう



アルコールによる消毒はウイルス系の病気には効果があります。細菌系の病気に家族が感染した場合は、ドアノブや玩具など塩素系漂白剤を薄めて消毒しましょう。小さなお子さんがいる家庭は家族内感染が多くなりますが、マスクをしたり、消毒をすることで防ぐことができます。

※市販の漂白剤の場合

500ml のペットボトル1本の水に 10ml (原液をペットボトルキャップ2杯分) を入れ薄めて使いましょう。

### 感染経路を断つ！

飛沫感染、接触感染、空気感染、経口感染(糞口感染)を遮断することで、病気の感染リスクはなくなります。目に見えないウイルスや細菌と戦うには、やれる予防対策をやりすぎなくらいやるのがちょうどいいのかもしれない。



### 室温・湿度管理を



室内を温め過ぎると、空気の乾燥も加速します。インフルエンザウイルスは乾燥が大好きです。加湿器や洗濯物の部屋干しなどで湿度60%を目指しましょう！室温は20度前後に設定し、なるべく足元を中心に温めるようにしましょう。頻りに水分を摂り喉を潤しておくことも乾燥対策になりますね。

## 12月の健診のお知らせ

☆4か月児健診(受付 9:00~10:15)

毎週火曜日: 5, 12, 19, 26日

☆1歳6か月児健診(受付 12:45~14:00)

毎週水曜日: 6, 13, 20, 27日

☆3歳児健診(受付 12:45~14:00)

毎週木曜日: 7, 14, 21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: ☎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。



## 免疫力は最強！

病気にならない体を作る・・・つまり免疫力を高め、ウイルスや細菌の侵入、発症を防ぐことがとても大切です。では、免疫力を高めるために必要なことはどんなことなのでしょう？

### ①代謝・体温を上げる

適度な運動や40度前後のお風呂にゆっくりつかることで、体温が上がり、体がリラックスする為、ストレスの軽減につながります。

### ②質の良い睡眠をとる

適度な運動による、心地よい疲れから早寝早起きとなり、ストレスの軽減、体力回復につながります。

### ③栄養バランスの良い食事をとることで腸内環境を整える

腸内の善玉菌(ビフィズス菌など、悪玉菌の侵入や増殖を防ぎ、腸の運動を促す菌)が多いと免疫力が高まります。

### ④よく笑う

笑うと副交感神経が優位になって体がリラックスします。ストレス解消にも役立ち、免疫細胞を活性化させてくれます。

今年はインフルエンザワクチン接種前に感染してしまったという方が多くいるのではないのでしょうか。インフルエンザに感染したからもう打たなくていいのか？決してそうではありません。インフルエンザにはいろいろな型があるので、一度かかったから感染しないというわけではありません。予防接種は受けておいた方が安心だと思います。罹患してから接種までの間隔などはかかりつけ医にご相談ください。