

# 保健だより

2011年1月1日（土）発行

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。寒さが身にしみる季節です。今年は昨年からの引き続き全国的にインフルエンザやノロウイルス感染症が流行しています。ノロウイルスは伝染力が非常に強いウイルスです。手洗い、うがい、消毒で予防をし、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

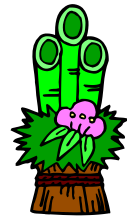
〒252-0326相模原市  
南区新戸5195-4  
サンガこども園



## 睡眠は十分とっていますか？

お正月休みはテレビを見たりゲームをしたりと、寝る時間が遅くなっていないでしたか？睡眠は5歳児で11時間必要といわれています。十分な睡眠は、よく食べることにつながります。骨や身体各部の成長を促す成長ホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。

また、朝寝坊など、子どもの生活リズムの乱れは、日中の脳の働きを鈍くさせます。休みのリズムを引きずっていませんか？ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園できるようがんばりましょう。



## インフルエンザにかかったら

インフルエンザにかかってしまった人が家庭内に出たら、早く治すためにも、また職場や保育園などで感染を広げないためにも、自宅で安静にする必要があります。気をつけなくてはいけないのは、家の中でご家族が感染してしまうこと。栄養のある食事を用意し、十分に休養をとらせる以外にも、看護をするうえで気をつけるべきポイントがあります。



### ～ 生活する部屋を分ける。～

インフルエンザにかかった人は、家族とは別の部屋で過ごす必要があります。家庭内で感染者を増やさないためにも必ず守るようにしてください。また、風呂場で使うタオルなども共用しないようにしてください。

### ～ 看護は決められた一人だけがする。～

一家全員が感染しかねません。可能な限り誰か一人だけが看護をするようにしましょう。

### ～ 看護する人も受ける人も、常にマスクを着けたままで ～

看護をする人が、かかっている人の近くに行くときは、常にマスクを着けてください。かかっている人には、看護を受ける際はもちろん、トイレに行く時など部屋から出る時です。

### ～ 室内の環境に気を配りましょう。～

**換気をする**・・・部屋を締め切っていると、ウイルスが充満した状態になってしまいます。そうならないために、1時間に3回ほどを目安に換気をするとう良いでしょう。

**空気の乾燥を防ぐ**・・・インフルエンザウイルスは、湿度の低い乾燥した環境を好みます。加湿器などで湿度を50～60%程度に保つようにしましょう。

**フタ付きのゴミ箱を使用する**・・・ウイルスとの接触をできるだけ避けるために、鼻をかんだティッシュペーパーを捨てるゴミ箱は、フタ付きのものを使用し、ティッシュペーパーはビニール袋などで密封すれば、感染リスクはより低くすることができます。看護をする人は、そのティッシュペーパーに触った後は、必ず石けんで手を洗いましょう。