

保健だより

2017年12月1日（金）発行

寒くなりました。感染症が流行する季節です。相模原市内では大きく流行している感染症はありません。サンガこども園でも今のところ流行している感染症はありません。しかし、今後、年末年始にお出かけが多くなり感染の機会が増えますのでお子さんの体調には十分ご注意ください。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148



今年のインフルエンザの流行のスタートは昨年(11月25日)より遅いようです。もしインフルエンザと診断されましたら「登園停止」になります。一定期間登園できませんので、よろしく願いいたします。

インフルエンザを寄せ付けない生活習慣を！

予防のための最善の方法はシーズンの始めに予防接種を受けることですが、インフルエンザに限らず、普段の生活を見直して、ウイルスを寄せ付けない環境づくり、体力づくりをしましょう。

【体の抵抗力を高める】

規則正しい生活やバランスの良い食事を心がける。

【手洗いをていねいにする】

外出から帰った時など、手洗いをていねいにする。

【人ごみをさける】

人が大勢集まる場所にはウイルスがたくさん浮遊しています。そのような場所はさけましょう。

【湿度をたもつ】

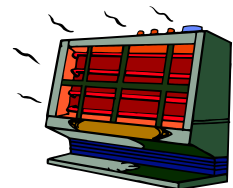
インフルエンザや風邪のウイルスは、低温と乾燥の環境下で急激に増殖します。暖房が普及した現在、冬に風邪が流行るのは、寒さのせいよりも空気の乾燥によるところが大きいようです。

喉の粘膜や気道から出ている免疫物質を含んだ分泌液が乾燥し、免疫力がおちてしまうからです。それを防ぐための加湿です。

家庭に加湿器がない場合、裏ワザとして、夜寝る前、部屋に濡れタオルを3枚かけておきます。それだけで、室内の湿度をある程度に保つことができます。ぜひ一度試してみてください。

お部屋の暖房と衣服について

- ① 通常、室温が22℃、湿度が65%程度あれば、暑くも寒くもない状態です。乳幼児が自由に行動できるためには18℃あれば良いとされています。
- ② 暖房しているときは、衣服を着せすぎないよう気をつけましょう。
- ③ 室温が24～25℃にしてあるのに冬の衣服のままにいませんか。



ホコリに含まれるダニ

本格的な寒さになりました。暖房器具を引っ張り出すご家庭が多いと思います。その際ホコリも一緒に出てくるわけですが、ホコリ(家庭の掃除機で集めた室内塵(ハウスダストとも言います))1gには通常数十匹から数千匹のダニが含まれていると言われていています。夏に増殖したダニの寿命は約3ヶ月、ダニアレルギーはフンや死骸が原因で秋冬でも要注意です。ご使用前にしっかりと掃除(手洗いも)して気持ちよく冬を迎えましょう。

