



ほけんだより

2023.1月号



認定こども園 世田谷ベアーズ
看護師

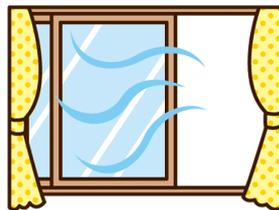
あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？ つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年もよろしくお願いいたします。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま
だとこけた時手が付けません。



1時間に1度、換気をする
ことで室内のCO2濃度が
下がり、感染予防につなが
ります。



人の多い場所、換気の悪い
場所は避けましょう。



手はウイルスの運び屋さん。こ
まめな手洗いでウイルスの侵入
付着を防ぎましょう。また、う
がいやこまめな水分補給によ
り、喉の粘膜の乾燥から守り、
ウイルスの付着を防ぎましょ
う。



くしゃみや咳の飛沫は
広範囲です。マスクを装
着することが難しい乳児
などは、ハンカチや袖で
対応することもありま
す。咳エチケットを守り
ましょう。



ウイルスは乾燥が
大好きです。室内の
乾燥は加湿器をつけ
たり、洗濯物を干し
たりし、室内の加湿
に努めましょう。



早寝早起きを心掛け、良質
の睡眠を十分に取れるよう
に生活リズムを整えましょ
う。睡眠は体細胞の修復再
生を促し、体の調子を整え
る効果がある大切なもので
す。



寒くなると流行する感染症。無理をせず、大事を取ることが回復への最善の策であり近道です。以下、感染しやすい期間と登園の目安をお伝えします。世田谷ベアーズのしおりにも載せてありますので合わせてご覧ください。

感染症名	感染しやすい期間	登園の目安
インフルエンザ	症状がある期間（発症前24時間から発病後3日程度までが最も感染力が強い）	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過していること
ウイルス性胃腸炎	症状がある間と症状消失後1週間（ウイルス量は減少していくが、数週間ウイルスを排泄しているので要注意）	下痢・嘔吐等の症状が治まり、普段の食事が摂れていること
RSウイルス感染症	呼吸器症状のある間	呼吸器症状が消失し全身状態が良いこと
新型コロナウイルス感染症	発症前2日から要注意	発症日を0日とし1週間経過した後