

気温が低く、乾燥した日が続いています。1月下旬から2月下旬にかけて最も寒くなる時期と言われています。感染症もまだまだ流行っているため、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めていきましょう。寒い季節も子どもたちが健康に過ごせるように、病気の予防方法や生活上の工夫する点などをお伝えしていきたいと思ひます。

### 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歩かないようにしましょう

1時間に1回、換気をしましょう

感染症にかからないよう、人の多い場所は避けましょう

手洗い・うがいをこまめにしましょう

咳エチケットを守りましょう

乾燥しないよう加湿器をつけましょう

早寝早起きをしましょう

### 感染性胃腸炎について

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

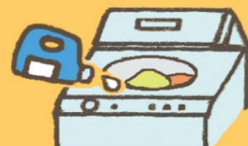


汚れた衣服は…

85°Cの熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



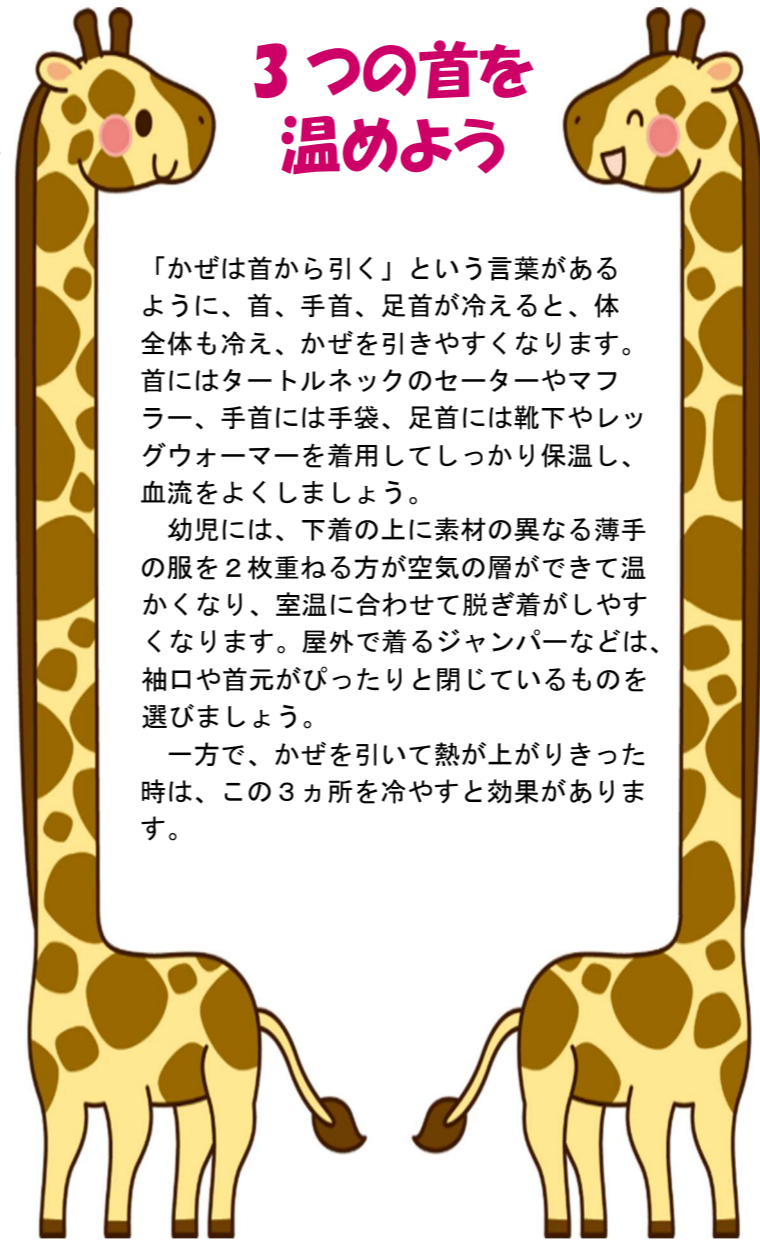
消毒ができたなら洗濯機に入れて大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



### 3つの首を温めよう



「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。

幼児には、下着の上に素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、袖口や首元がぴったりと閉じているものを選びましょう。

一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3カ所を冷やすと効果があります。

### ▼マイコプラズマ肺炎▼

最初のかぜと似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1ヵ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。

潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。

### しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。

就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがおすすめです。

### 雲仙市病児保育事業って？

子どもが病気や病気の回復期にあり、保育園などに通園できず、家庭でも保育できない期間に子どもを預けることができます。（要登録）雲仙市では下記事業所を指定して行っています。

《雲仙市病児保育協議会》（★ ほけんだより発行担当）

長崎県看護協会 病児・病後児サポートセンター（訪問型） TEL 0957-25-0807  
 ★くにみ子ども園 病後児保育センター TEL 0957-78-2286  
 えとう病後児サポートルーム TEL 0957-61-1020

【お問い合わせ先】 雲仙市子ども支援課

TEL 0957-36-2500（代表）  
 TEL 0957-47-7874（直通）