2月 ほけんだより

「新型コロナウィルス関連した肺炎について」（東京都健康安全研究センターより）

感染すると、発熱、咳などの呼吸症状等の症状が出現し、高齢者や基礎疾患のある方は重症化する場合もあるといわれています。

＜対策のポイントについて　～手洗い・咳エチケット・消毒～＞

季節性インフルエンザと同様に手洗いや咳エチケットなどの感染症対策が有効です。

◎　流水と石けんによる手洗いを頻回に行いましょう。特に外出した後や咳をした後、口や鼻、目等に触れる前には手洗いを徹底しましょう。

◎　咳をする場合には口や鼻をティッシュで覆う等の咳エチケットを守り、周りの人への感染を予防するため、サージカルマスクを着用し、人が多く集まる場所は避けましょう。

◎　ドアノブなどの手指がよく触れる場所は、消毒剤を浸したペーパータオル等によるふき取り消毒を行いましょう。消毒剤は次亜塩素酸ナトリウム(製品に表示されているとおり希釈したもの)や消毒剤エタノール等が有効です。

（ 引用 http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/2019-ncov/）

◎　家族みんなでとりくみましょう！

コンコンッ！　咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア

洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。

咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。

麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

●●1 月の感染症（健康状況）●●

・インフルエンザA型・・２名

・溶連菌感染症　・・・１名

・とびひ　・・・２名

・発熱　13 名

・他、咳でお休みする子が数名いました。

尿検査について

●対象

：3 歳児～5 歳児クラス

●提出期間

：2/12（水）～14（金）

起床後すぐの採尿をお願いします。

提出期間が近くなったら、説明用紙とともに採尿容器をお渡ししますので期間内にご提出下さい。

そうだ、やっぱり 早起き・早寝！

～改善しよう！子どもたちの生活リズム～

こどもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

生活習慣の乱れは学習意欲や体力・気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

【引用】東京都：https://www.tokyo.med.or.jp/old_int/hayaoki.pdf

① カーテンを開けて朝の光を浴びましょう

②朝ごはんを食べましょう

③昼間できるだけからだを動かしましょう

④夕食時間を早くしましょう

⑤寝る時間になったらテレビを消しましょう

⑥おふろを夕食の前にしてみましょう

⑦入眠儀式を見つけましょう。

⑧寝る時は電気を消しましょう。

花粉症について

子どもの花粉症は年々増加していますが、5-9 歳では 13.7％、10-19 歳では 31.4％がスギ花粉症で成人とほぼ同じです。スギ花粉にさらされた翌年から発症する可能性はありますので、最も早ければ 1-2 歳で花粉症になってしまいます。

花粉症の代表的なものは春２月から４月に症状が出現するスギ花粉症ですが、夏にはイネ科、秋にはブタクサ花粉症等があります。

症状はくしゃみ・**鼻水・鼻づまり・目のかゆみ**などが見られます。子どもの場合、少し粘っこい鼻水も出ます。**風邪症状と似ているために区別がつきにくいこともあります。**

【引用】　花粉症ナビ：https://www.kyowakirin.co.jp/kahun/kids/children.html

◎症状がある人は早めに病院を受診し、相談しましょう。