



新型コロナウイルスが世界的に猛威を振るい、伊江村でも未だ感染者は少ないものの、村内に入ってくるのがないように対策がなされています。保育所でも、密集、密接を制限することが困難なため、ご家庭で見られる場合は、家庭保育の協力をお願いすることになりました。お仕事もある中でご迷惑をおかけしますが、子どもたちのより良い安全の為、ご協力いただけますようよろしくお願いいたします。

連休中は不要不急の外出を避けましょう！

緊急性の高い13症状リスト～厚生労働省公表～

| | |
|--------|--|
| 表情 | <ul style="list-style-type: none"> ● 顔色が明らかに悪い ● 唇が紫色になっている ● いつもと違う、様子がおかしい |
| 息苦しさなど | <ul style="list-style-type: none"> ● 息が荒くなった（呼吸数が多かった） ● 急に息苦しくなった ● 生活をしていて少し動くと息苦しい ● 胸の痛みがある ● 横になれない、座らないと息ができない ● 肩で息をしている ● 突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた |
| 意識障害 | <ul style="list-style-type: none"> ● ぼんやりしている ● もうろうとしている ● 脈がとぶ 脈のリズムが乱れる感じる |

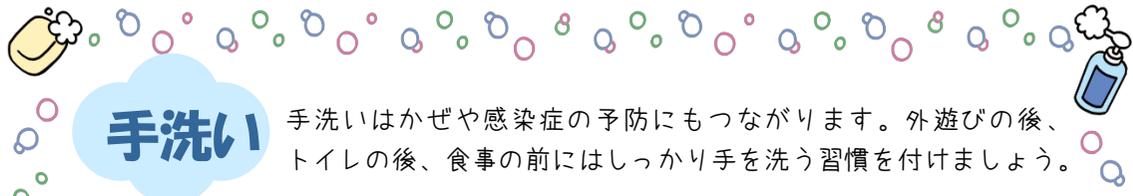
コロナウイルス やっつけるぞ!! 作戦!!

① せっけんをつけてしっかりと洗う！
手洗い：外から帰ってきたら、まずせっけんを手洗いを！手についたウイルスを洗いながす。

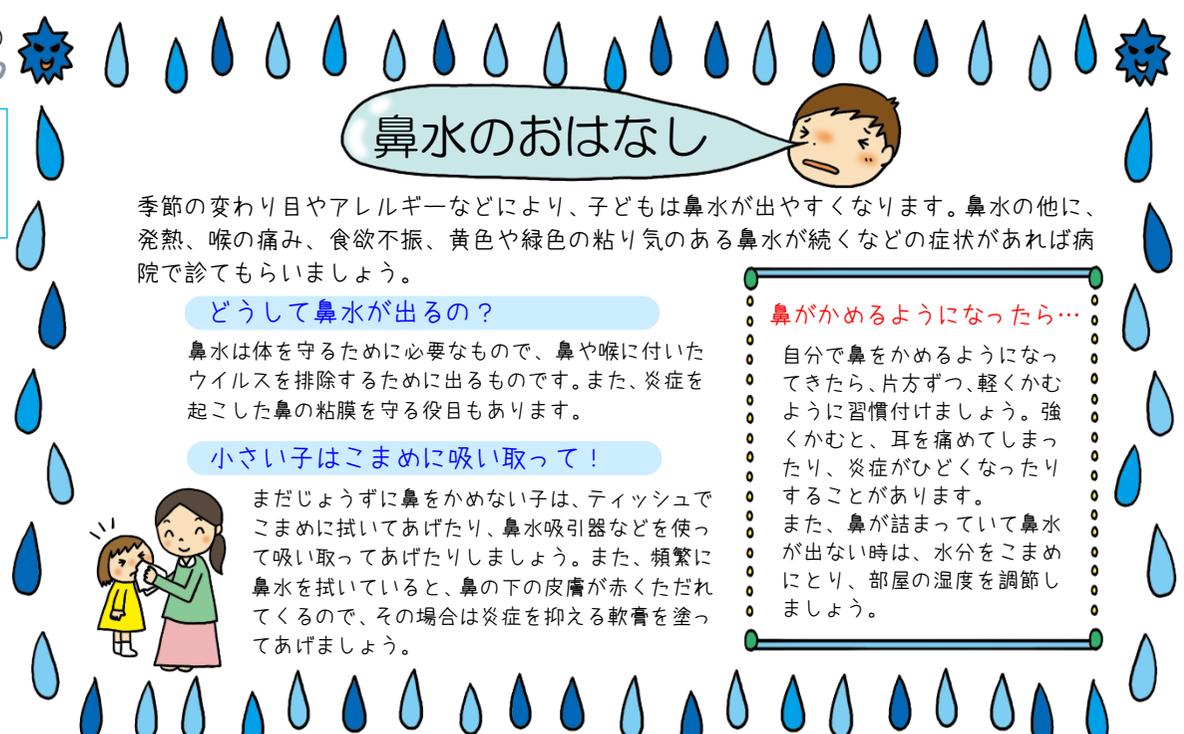
② せきエチケット：せきやくしゃみができるときはマスクをつけるまたは、口や鼻をハンカチなどで覆う
せきや口と一緒にウイルスがとびちるのを防ぐ

③ ちゃんと休むことが大切です。
かぜをひいたら家で休む：ねつ、はなみず、せきなどがある時は外に出ず、家でゆっくり休む。

©藤田医科大学感染症科



きれいな手の洗い方



鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。