



2月 ほけんだより

令和5年2月1日 西保育所

不安定な天候で寒暖差があり、急な発熱や咳、鼻水といった症状が増えてきています。また、コロナウイルスに加え、全国的にインフルエンザも流行し、保育所でも少しずつ感染者が増えていきます。引き続き手洗い、換気、手指消毒で予防し、免疫力アップのためにも生活リズムを整え、栄養や睡眠をしっかりととり、体調管理に気をつけていきましょう。



免疫力アップには、発酵食品が効果的！

免疫細胞の60~70%は腸内で活動していて、腸に生息している「善玉菌」は免疫細胞を活性化させる働きがあります。

善玉菌を増やしてくれるのは…

納豆やみそや醤油、ヨーグルトなどの発酵食品が効果的です。また、食物繊維が含まれるきのこや海藻、根菜類も効果を発揮します。



冷たい物は避けて温かい食事にしましょう。

冷たい食事は体を冷やし腸内の免疫細胞の働きを鈍くさせます。



和食は免疫力アップに優れた食事です。

カロリーや栄養バランスも良く、発酵食品が多い「和食」は、免疫細胞を高めるのにとても効果的です。心もホッと温まるメニューも多いので頻りに取り入れたいですね。



おなかのかぜ、しっかり消毒、しっかりブロック！



ウイルス性胃腸炎を起こすノロウイルスやロタウイルスには、アルコール消毒が効きません。おう吐物や下痢のうんちが付いた衣類や床は、必ず塩素系消毒剤で消毒しましょう。塩素系消毒剤は、酸性の製品やアルコールなどと混ぜると、有害なガスが発生して危険です。必ず単独で、水で薄めて使用してください。



しっかり準備



使い捨ての手袋とマスクを着け、ポリ袋、ペーパータオルなどを用意します。消毒液は適切な濃度に薄めておきましょう。窓を開けたり、換気扇を回したりして、換気します。

きっちり消毒

ペーパータオルや雑巾で、おう吐物を取り除きます。

- **衣類は**
消毒液につけて消毒するか、85℃以上の熱湯に1分間つけてから、ほかのものとは分けて洗濯します。
- **おう吐物が付いた床や家具**
消毒液を浸した雑巾でふき取り、その後、水ぶきします。

ごみをぴったり密封



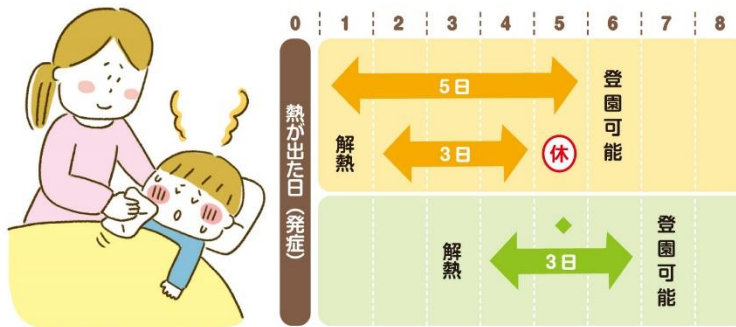
おう吐物をふいたペーパータオルや雑巾は、ポリ袋に入れて消毒液をかけてから、しっかり密封します。二重にすると安心です。可能なら、ごみは回収日まで外に保管しましょう。

インフルエンザと診断されたら……

インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。熱が下がってからも、しばらくは人にうつす可能性があります。小さい子どもほど抵抗力が弱く、感染症にかかりやすいため、しっかり体力を回復させてあげましょう。

1 発症した後
5日経過していること

2 熱が下がってから3日経過していること
(熱が下がった翌日から数えて3日)



パターン1 熱がすぐ下がった場合
発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう。

パターン2 3日後に熱が下がった場合
発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。

※登所する際は、体温チェック表の提出をお願いします。