



ほけんだより

伊江村立東保育所 令和7年1月7日（火）



明けましておめでとうございます

今年はお休みが長かったのですが、家族でゆっくり新年を迎えることができたでしょうか？つい、不規則な生活になったり食べすぎてしまったりしまいますよね。生活リズムを徐々に整え、元気に過ごせるようにしていきましょうね。お子様の体調その他気になることなどありましたら、気軽にお尋ねくださいね。



冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



冬の時期に流行しやすい下痢やおう吐、インフルエンザにご注意ください！



感染性胃腸炎に気を付けて！

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、発熱する場合もあります。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。

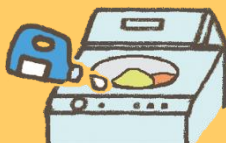


汚れた衣服は

85℃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。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です



汚れた場所もしっかりと消毒を行いまし



インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性(39~40℃)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヵ月	短期間