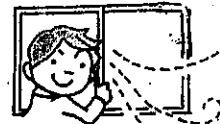




ほけんだより 1月号



令和6年1月9日 みなみっこひろば 大津市立瀬田南幼稚園 大津市立瀬田南保育園

寒さが厳しくなって空気も乾燥し、体調を崩しやすい時期になっています。滋賀県内全域においても、12月にインフルエンザの患者数が警報の発令基準値を超え、警報が発令されています。日常生活の中での予防を心がけ、インフルエンザや風邪に負けないで元気に過ごせるようにしましょう。本年もどうぞよろしくお願いたします。

インフルエンザを予防する3つのポイント

ウイルスを 入れない!

<手洗いでシャットアウト>
インフルエンザウイルスのついたものを触った手で目や鼻、口などを触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。外出後や食事の前など、手洗いをしましょう。

<咳エチケット>
くしゃみや咳が出た時に飛び出す飛沫にウイルスなどが入っていると、周辺にいる人々の鼻や口からウイルスが侵入してしまいます。咳などが出る時など、状況に応じてマスクやティッシュ、袖などで口や鼻を覆うのが「咳エチケット」です。

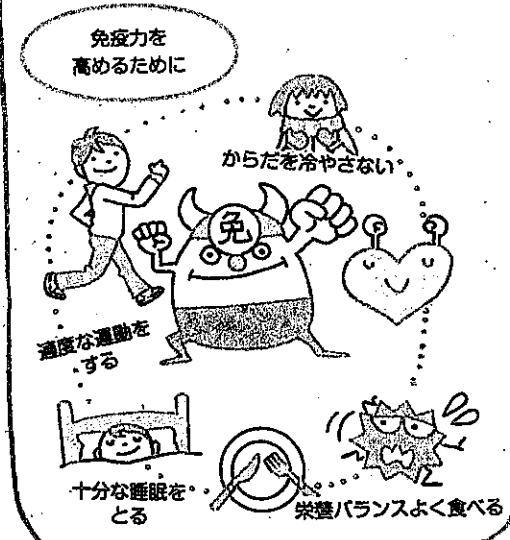
ウイルスを 減らす

<保湿・加湿で弱らせる>
インフルエンザウイルスは温度や湿度が低い環境で生存率が高くなり、飛沫が飛び散りやすくなるので、湿度を50~60%に上げれば、感染のリスクを下げることができます。

<換気で追い出す>
インフルエンザは、くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込んでも感染します。部屋を閉め切ったままにせず、適度な換気することで、空気中に浮遊しているウイルスの数を減らすことも大切です。

ウイルスと 戦う

<免疫力でやっつける>
体に入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうになると様々な免疫細胞が協力してウイルスを攻撃し、追い出してくれます。



*突然の発熱などの症状がみられ、受診されてインフルエンザと診断を受けられましたら、園までお知らせ下さいませようお願いします。
(治癒証明書の提出はおりません。)

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか? 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD
ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン
日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



- | |
|----------------------------|
| ビタミンD |
| きのこ類、魚など |
| セロトニン |
| 肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます |

皮膚の保湿・ケアをしましょう

空気が冷たくなってきて、皮膚の乾燥とともにかゆみを訴える子ども達が増えてきました。お風呂上がりなどお子さんにあった方法でスキンケアが出来るようお願いします。