



食育健康だより



トベラこども園
令和4年12月発行

冬に感染症が流行する訳は？

①湿度の低さ

ウイルスや細菌は低温、低湿度を好むため冬は夏よりも長く生存でき感染力が強くなります。

②空気が乾燥している

空気が乾燥していると、ウイルスがより遠くまで飛び、一度の咳、くしゃみで感染範囲が拡大します。

③寒さのために人の体も体温が下がる

体温が下がるとウイルスに対抗する免疫力が落ちます。また夏に比べ水分摂取量も減るため、喉や気管支の粘膜が乾燥しウイルスに感染しやすい状態となります。

感染症予防の基本

○手洗い

病原体は触れた手から口や鼻を通して体に入ることが多いので、手洗いの効果が大きいです。感染リスクは「石鹸を使った手洗い、うがいを1日5回以上すると、3割ほど減り、10回以上とすると5割程度減る」と言われています。



○ガラガラうがいをする

外遊びから帰ってきたときなどにうがいをするよう声をかけ、ガラガラうがい
が難しい子でも口をすすげるならそこから始めるとよいでしょう。口の中を洗い流す効果があり「手洗い、うがい」がセットで身につけやすくなります。

○換気をこまめにする

室内のウイルスや細菌を追い出し新鮮な空気を入れます。「30分おきに5分間開ける」という風に時間を決めると忘れにくくなります。

感染症にかかった時の対応方法



○発熱のケア

子どもの熱が上がっているとき、悪寒があり手足が冷たいうちは体を温めてあげましょう。熱が上がってきたら室温を下げ、体を冷やしてあげます。わきの下、首、足の付け根を冷やすと効果的です。脱水症状にならないように少しずつ水分を補給しましょう。

○嘔吐・下痢のケア

吐き気がおさまってきたら脱水症状を防ぐために少しずつ水分を補給します。水分補給はスプーン1杯からが目安です。食欲が出てきたら下痢の状態をみながら軟らかいものを少しずつあげましょう。

感染している人が吐いたものや便を処理するときは、マスクと手袋を使って直接触れないようにすることが大切です。また胃腸炎のウイルスの場合は、アルコールで消毒できないので注意してください。塩素系漂白剤を薄めたものを使いましょう。

正しい手洗いの手順



参考資料：

冬の感染症 ホームケア - NHK すくすく子育て情報 <https://www.nhk.or.jp/sukusuku/>

冬を元気に乗り切ろう！ 冬に気を付けたい病気・感染症

https://miyazaki.icho.go.jp/wp-content/uploads/2020/03/WinterInfection_Ns.pdf