



# ポカポカ通信

冬号

平成 29 年 12 月

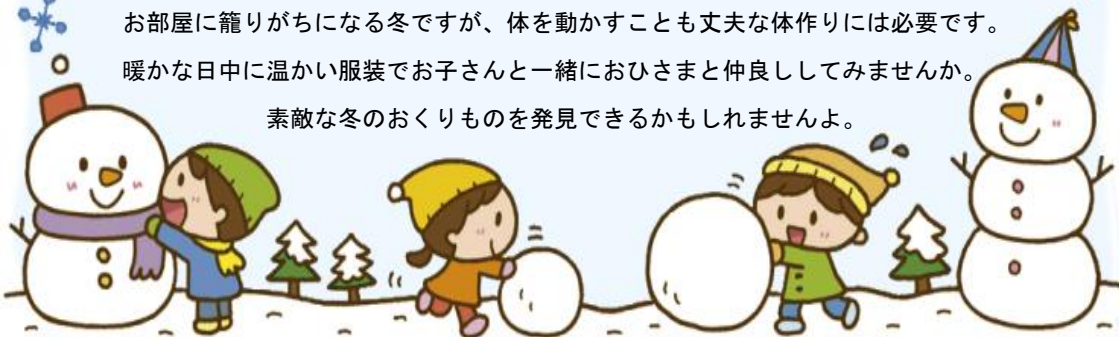
発行者: 富山県立乳児院病児保育室「おひさま」 富山市牛島本町 2 丁目 1-38 電話: 076-432-8137

本格的な寒さの到来とともに今年も風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの流行疾患が気になる季節となりました。

お部屋に籠りがちになる冬ですが、体を動かすことも丈夫な体作りには必要です。

暖かな日中に温かい服装でお子さんと一緒におひさまと仲良ししてみませんか。

素敵な冬のおくりものを発見できるかもしれませんよ。



## 室内の環境を整えて感染予防しましょう！（温度と湿度編）

冬は乾燥する季節ですね。空気が乾燥すると、のどや鼻などの気道粘膜の防御反応が低下しウイルスに感染しやすくなります。

暖房などで乾燥しやすいこの時期はウイルスも活発になりやすいため、部屋の湿度にも気を配りましょう。

適切な室温は（夏期 26～28℃ 冬期 20～23℃）湿度は 60% インフルエンザウイルスは室温 20℃以上、湿度 50～60%で活動が抑制されると言われています。

感染予防対策として

- 加湿器を使う 換気をする 部屋にぬれタオルを干す
- マスクをする（ウイルスをガードするほかに加湿効果がある）など

ウイルスが活発にならないための工夫に努めましょう。



病児保育では、病状や体調にあわせて遊びを決めます。  
小さい子は指先を使ったカード落とし、  
大きい子は折り紙やパズル、季節の製作等も人気です。



## インフルエンザの予防接種は受けていますか？

抵抗力の少ない小さなお子さんは感染症にかかりやすいため集団生活の中で予防接種がとても大切です。予防接種を受けていると、罹患したとしても接種の効力があり、症状は軽くすみます。  
重症化しやすい感染症は予防接種をお勧めします。



## インフルエンザにかかったらどうすればいいの？

早めに医療機関へ受診し安静にして休養を取りましょう。

特に睡眠を十分にとることが大切です。

高熱が続くことによる脱水症状を防ぐため水分を十分に補給しましょう。

体温が高いと消化吸収が悪くなる為、油っぽいものや乳製品を避けましょう。

咳、くしゃみのあるときは周りの人にうつさないように、不織布製マスクをしましょう。

ウイルスを拡散させないため、不都合な外出は控えましょう。

主治医の登校（園）許可証明書をもらってから登園しましょう。

出席停止期間は発症した後 5 日を経過し、かつ解熱した後 3 日を経過するまでです。

（小学生は 2 日を経過するまで）

下記のような症状があるときは、もう一度受診しましょう。

- いつもと違う異常な言動がある。
- けいれんや意識障害がある。
- 嘔吐や下痢が頻回にみられる。
- 呼吸がくるしい、胸が痛いと言われる。
- 元気無くぐったりしている。
- 顔色が悪い、唇が紫色をしている。