

2023年

12月

ほけんだより

中宮まぶね保育園

早いもので今年も残すところあと少しとなりました。気温が下がり空気が乾燥すると、ウィルスの活動が活発になり冬に多い感染症が流行するため、注意が必要になってきます。引き続き手洗いやうがいを丁寧に行っていきましょう。また、年末年始と忙しくなる日々になりますが、元気に新しい年を迎えられますよう、体調管理に気をつけていきましょう。



冬にやるべき感染症対策は？

感染症にかからないためには、毎日の予防・感染対策が大切です。

基本的な感染症対策

- 規則正しい生活
- こまめな手洗い、うがい、手指消毒
- 部屋の換気
- 人混みを避ける

冬に大切な感染症対策

- 加湿する

冬は空気が乾燥しがちです。喉や鼻の粘膜が乾燥するとウィルスが体に侵入するのを防ぎづらくなってしまいますので、加湿をしっかり行いましょう。

湿度は40%以上に保つのが理想です。加湿器を使ったり、濡れたタオルや洗濯物を室内に干したりして、快適な湿度を保ちましょう。

11月に報告があった感染症

インフルエンザ 1名
溶連菌感染症 3名

家族が胃腸炎に感染したら・・・

1. 手洗いが大事！

タオルは共用せず、個人ごとにするか、ペーパータオルを使用してください。

2. 汚物が衣類についてしまったら

- ①衣類をビニール袋に入れ、周囲を汚さないようにします。
- ②85℃の熱湯に1分以上浸けるか0.02%次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒します。

0.02%次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）の作り方

（原液が5%の消毒剤を希釈する場合）

ペットボトルのキャップ半分弱（約2ml）の消毒剤原液を、ペットボトル1杯（500ml）の水に加えれば、0.02%の消毒液ができ

- ③消毒後、他のものと分けて最後に洗濯してください。

3. 調理で気を付けることは

- 調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は熱湯で消毒（85℃で1分 間以上）又は0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒してください。

保育園での歯みがきについて

コロナが終息してきた春頃に、保育園での歯みがきを再開するかの検討をしました。子どもにとっても歯磨きは重要です。しかし歯ブラシをくわえたまま転倒して喉を突くなど子どもの歯磨きには思わぬ危険が潜んでいます。



歯みがきを中止した前と後で虫歯の発生状況の違いがあるかを調べましたが、特に変化はありませんでした。

また歯科検診の時に、囑託医の先生に保育園での歯みがきのことをお聞きしましたが、「夜にしっかり磨いていたら影響はないだろう」とのことでした。

そのことをふまえ、保育園での歯みがきは再開しないことになりました。お茶に含まれるカテキンが虫歯菌の増殖を抑えてくれるので、今後も食後にしっかりとお茶を飲むようにしていきます。