

2025年
1月

ほけんだより

中宮まぶね保育園

あけましておめでとうございます。年末年始は不規則な生活になりがちです。生活リズムを崩さないことも体調管理に繋がります。元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていましょ

～秋冬にウイルス感染症が流行しやすくなる理由～

1. ウイルスは低温度、低湿度で長く生存できる

ウイルスは気温15℃以下、湿度40%以下を好む

2. ウイルスが空気中に長く漂う事ができる

空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため、空気中に浮遊しやすくなる。

3. 人のウイルス防御機能が低下する

外気が乾燥していること、また水分を積極的に摂取しないことで、のどや気管支の粘膜が乾燥して傷み、ウイルスの感染が起こりやすくなる。また体温が低下すると免疫力が低下するため、気温の低下に伴い感染しやすくなる。

インフルエンザウイルス

発熱（38℃以上）、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛、関節痛などを呈する。

感染した人の咳やくしゃみの飛沫に含まれる病原体を吸い込むことで感染し、通常の風邪に比べて全身症状が強いのが特徴です。

RSウイルス

風邪ウイルスの一種で発熱、鼻汁などの症状が数日続き、2歳までにほぼ全員が感染します。一度感染しても一生涯の免疫が得られるわけではないので成人になるまでに何度も感染する可能性があります。乳児や基礎疾患のある子どもが感染すると重症化する危険性があります。

水筒の中の見えない汚れに

ご注意ください！！

水ですすぐだけで終わってしまうと、口の中から水筒に移ってしまった見えない雑菌が落ちずに水筒の中に残り、カビとして繁殖してしまいます。

子どもたちは免疫力が弱く、カビのついた水筒でお茶や水を飲むと体調を崩してしまう恐れがあるので、注意が必要です。水筒を洗う前に、必ず取り外せる

パッキンを全て外してから洗うようにしましょう。また、パッキンや溝の部分に汚れが定着してしまわないよう、パーツは毎日外してから、中までしっかりと洗剤で洗うようにしましょう。



12月に報告のあった感染症
マイコプラズマ感染症 1名
インフルエンザA型 3名
手足口病 1名

