



いよいよ寒さが厳しくなってきました。つい厚着をしてしま

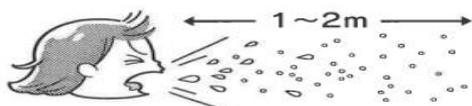
いがちですが、暑さや寒さを感じた時は、衣服の調節ができる

ようになりたいものです。



せきやくしゃみが出る時 **せきエチケットを忘れずに**

空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかる人も多くなります。せきやくしゃみが出る時は、子どもたちにもせきエチケットをさせましょう。



せきやくしゃみが出た時に、飛沫が飛び散る範囲は、1～2メートルといわれています。せきエチケットで感染予防に努めましょう。

せきエチケット

マスクをする。



ティッシュペーパーやハンカチで鼻や口を覆う。



何もない時は、袖で鼻や口を覆う。



■せきエチケットの時の注意点



・マスクの表面に触らない。



・せきやくしゃみを手で覆わない。



・マスクを触ったり、鼻をかんだりした後は石けんを使い、手を洗う。



マスクを捨てる時は、ひもを持ってごみ箱へ。

せきエチケットは、感染症予防の基本です。また、せきエチケットとあわせて、石けんを使った手洗いも忘れずに行います。そのほか、予防対策として、室内の換気も定期的に行います。

《 冬に流行する感染症 》

今年の冬はここ数年マスク生活をしてきたため、感染症の流行時期が例年とは異なる状況ではないかと、言われています。

インフルエンザ

＜症状＞ 突然に高熱（38～40℃）が出て、3～4日間続きます。倦怠感や食欲不振、関節痛、筋肉痛などの全身症状や咽頭痛、鼻水、咳などを伴います。通常1週間程度で症状は回復しますが、中には気管支炎、肺炎、中耳炎、熱性けいれん、急性脳症などの合併症を引き起こす場合があります。

＜家庭でのケア＞ 脱水症状を防ぐために、十分に水分補給をし、安静にすることが大切です。また、冬は空気が乾燥しているので、加湿器などを使って湿度を調節します。インフルエンザに感染後の登園の基準は発症から5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過してからです。

ウィルス性胃腸炎

＜症状＞ ノロウイルスに感染することで発症します。おもな症状は、嘔吐と下痢です。脱水を合併することがあります。多くの場合は、1～3日程度で治癒します。感染力が強いため、手洗いの徹底などで予防を心がけましょう。

＜家庭でのケア＞ 嘔吐の強い場合は、絶食して水分を少量ずつ与えます。下痢がひどい場合はイオン飲料（ポカリスエット、OS-1など）を与えます。感染した場合、便や嘔吐物に多量のウイルスが含まれているので、注意が必要です。嘔吐物进行处理の際には、使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用し、嘔吐物は外側から内側に向かって拭き取り、嘔吐した場所は消毒液で消毒します。



暗いと、さらに危ない場所になるトイレ

～早くなる日没時刻にも注意しましょう～

公共のトイレやエレベーター、非常階段などでは、性的ないたずらや連れ去りなどの事件が起こっており、子どもだけで行かせるのは危険です。ほんの少しの時間でも、すぐそばの場所でも事件は起きています。また、駐車場は子どもの遊び場ではありません。保護者が必ず手をつないで離さないようにしてください。一日のうちで夕方が最も交通事故の多い時間帯です。そして秋のこの時期は1年のうちでも事故が多く発生しています。できるだけ暗くなる前に帰宅するようにしましょう。