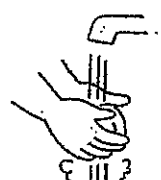


寒い日が続きますが、少しずつ日が長くなり、春が近づいてきたかなと思うような暖かい日もありますね。最近ではインフルエンザと感染性胃腸炎が流行ってきました。冬の風邪に負けず元気に過ごせるよう予防しましょう。

インフルエンザ、感染性胃腸炎（主にノロウイルス）の特徴はほけんだより11月号をご参照ください。今回は予防についてお話ししたいと思います。

インフルエンザの予防

- 遊んだ後、食事やおやつの前、トイレの後、帰宅時に手を洗いましょう。
（ウイルスの付いた手で食べたり、目をこすったり、鼻をほじったりすることで体内に入り感染が成立します。）
- こまめに水分を取りましょう。うがいも良いです。うがいができないお子さんは水分を飲んでのどを潤しましょう。
（のどを潤すとウイルスがついても排出しやすくなります）
- 保温、加湿をしましょう。室温 20～25℃、室内湿度 50～60%がよいとされています。加湿器が無い場合は、部屋に洗濯物を干すのも有効です。
（寒くて乾燥しているとウイルスが活発になります。）
- 規則正しい生活をし免疫力（ウイルスや細菌と戦って体を守る力）を高めましょう。
（※裏面参照）
- ワクチン接種も有効です。（効果は5か月間くらい持続します）

◎先日保育園のお便りにもありましたように、インフルエンザに関しては登園許可証の代わりに、「療養解除届」の用紙に保護者の皆様のご記入し提出していただく形となっております。用紙は保育園にもございますし、長岡市のホームページでダウンロードできます。



感染性胃腸炎の予防

インフルエンザの予防と同様のほかに



- ・ 手洗いは2度洗いがよいです。トイレの後、オムツ替えの後には必ず行いましょう。
(胃腸炎によくあるノロウイルスは小さくて手のしわに残るそうです。)
- ・ 食品は十分に加熱しましょう。
(85~90℃で90秒以上の加熱が必要です。)
- ・ おう吐、下痢処理をしっかりとしましょう。(別紙ご参照ください。)



保育園では集団感染を防ぐため、今の時期はこのような症状の時お迎えをお願いしております。

- ・ 吐き気がする
- ・ おなかが気持ち悪い
- ・ おなかが痛い
- ・ 保育中下痢、又はいつもより明らかにゆるい便が1回あった



◎感染性胃腸炎は登園許可証が必要です。いつもと違う様子の時は早めに受診しましょう。医師の指示に従い、症状が無くなりいつも通りの食事がとれ、いつも通りの便が出ることを確認してからの登園をお願いします。

※規則正しい生活をし免疫力を高めましょう※

こんな生活習慣は免疫力(ウイルスや細菌と戦って体を守る力)が落ちてしまいます。

- ・ 夜更かしばかりしている、睡眠時間が短い
(推奨される睡眠時間は3~5才で10~13時間だそうです。)
- ・ 食生活の偏り
同じものばかり食べる、好き嫌いが多く、お菓子ばかり食べる、ジュースばかり飲むなど
- ・ イライラ(ストレス)や疲れが溜まっている……など

あてはまりますか？

子供は風邪を引く度に免疫力をつけて強くなっていきます。また、保育園という集団の中では、感染のリスクも高いです。風邪を引いても軽く済むように、強い体を作るために生活習慣を整えましょう。

