



11月のほけんだより

令和3年11月1日
 社会福祉法人 今川学園
 今川学園園長 篠瀬実千代

冬の感染症～予防のポイント～

冬は風邪やインフルエンザをはじめとする感染症が流行しやすくなるのはなぜでしょう。ウイルスは低温・低湿度を好みます。けれども人は、外気温が下がることによって、体温も免疫力も低下します。

そのため冬はインフルエンザをはじめ、風邪や急性胃腸炎などの感染症が流行します。特に乳幼児がかかると重症化する場合もあり、感染症を「予防」していくことが大切です。感染予防に一番有効だといわれているのが手洗い・うがいです。外出後、食事前、トイレ後には手洗い・うがいを習慣つけましょう。園では子どもたちに「あわあわ手洗いの歌」で手洗い指導をしています。ご家庭でも子どもたちと歌いながら楽しんで手洗いの習慣をつけてみましょう。



液体せっけん
で手を洗おう



がらがら・
ぶくぶく
うがいをしよう



3食しっかり
食べよう



早寝早起き
しよう

インフルエンザの予防接種を受けましょう

インフルエンザワクチンの接種には、発症予防や、万が一発症しても重症化を防ぐ効果があります。小さな子どもの場合、ワクチン接種をしておくことで、インフルエンザ脳症や髄膜炎など、重症化を防ぐことができるとされています。体調を見ながら早めの接種をおすすめします。

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

かぜクイズ

○か× どちらでしょう？

スタート

① 犬や猫も風邪をひく？

② くしゃみのスピードは新幹線よりは早い？

③ 風邪の原因は寒さである？

④ 風邪の原因ウイルスは10種類である？

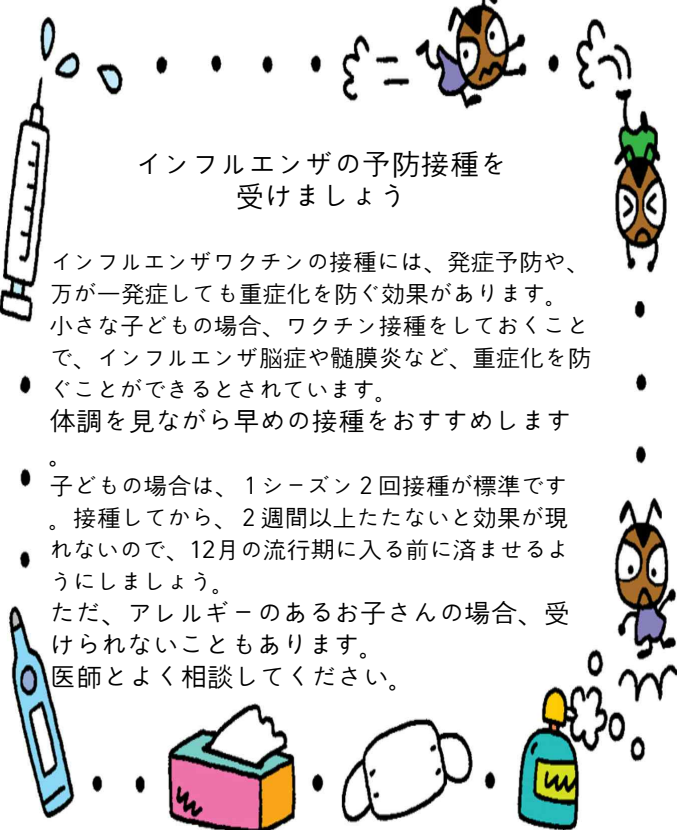
⑤ 風邪をひいたときはお風呂にはいらない？

⑥ 手洗いやうがいをするとかぜになりにくい？

⑦ 食欲がなくても無理に食べる方がいい？

<こたえ>

① ○ 犬や猫、猿、馬などいろんな動物が風邪をひきます。 ② ○ くしゃみは1秒で80mとびます。 ③ × 寒さだけでは風邪はひきません。ウイルスや、細菌が原因です。 ④ × 200種類以上のウイルスや細菌があります。 ⑤ × 熱があるときにお風呂に入ると体力を消耗してしまい、悪化することがあります。 ⑥ ○ かぜがうつる原因のほとんどが、手から体の中にウイルスや細菌が入ることです。 ⑦ ○ かぜでおなかの調子が悪くなっていることもあるので、食べられるものを食べて、ゆっくり休むことが大切です。でも水分はしっかり取りましょう。



あわあわ 手あらいのうた

♪ おねがい、おねがい

カメさん、カメさん

あのさんかくの

お山のうえで

おおかみ

おととととと

おっこちそう

いそいでバイクを

ぶるるん うんてん

ききいっぱつ

つかまえた!

ありがとう カメさん

みんなで

ごちそうです

手をあらいましょ

タオルでふいたら

いただきます



1 おねがいのポーズ



てのひらをあわせてスリスリ。
まずはいちばん広い
ところからしっかりとね。

2 カメのポーズ



親子ガメのように
両手を重ねてスリスリ。
忘れがちな手の甲もきちんと。

3 お山のポーズ



指と指を組んで三角の
お山を作ってゴシゴシ。
洗にくい指の間も上手に。

4 おおかみのポーズ



おおかみのように
つめを立てて、ゴシゴシ。
中に隠れたバイ菌を追い出そう。

5 バイクのポーズ



バイクの運転みたいに、
親指をつけ根からくりくり。
お口に入りやすい指だからね。

6 つかまえた! のポーズ



手首をにぎってくりくり。
お絵かき、お勉強で机にあたる
手首は意外に汚れる。



10数えるまですすいだら、



きれいなタオルで
ふいて、できあがり!