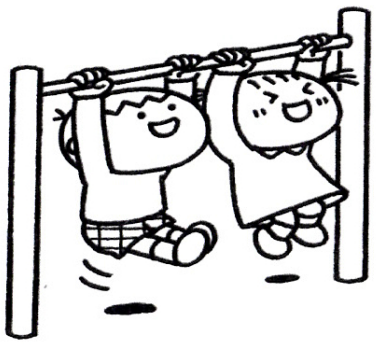


荻窪保育園　ほけん便り　**1月号**

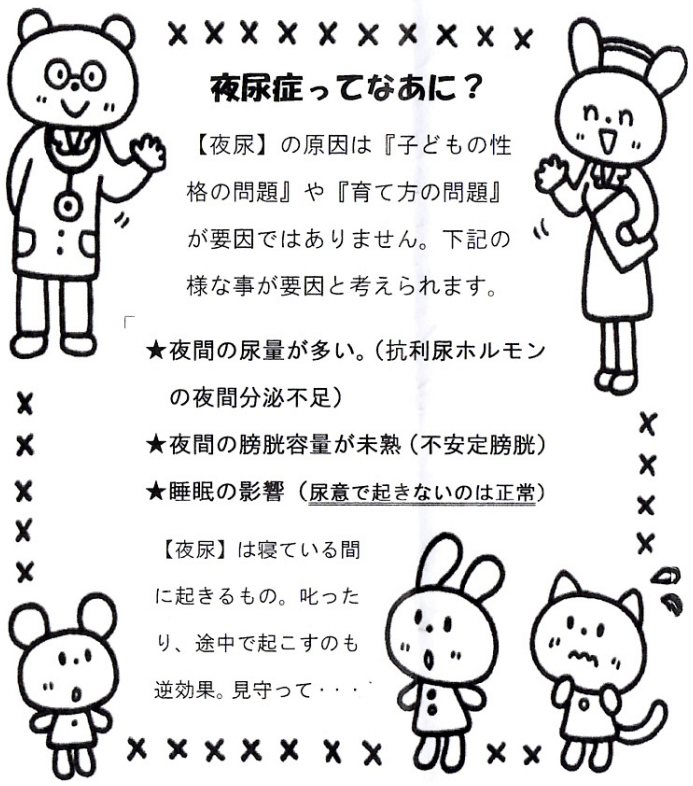
たけのこ

監　修　：浜町小児科医院　遠藤郁夫先生

空気が乾燥しているのが、時々「ごっくん」とした時の喉の違和感でわかります。ばい菌マンの恰好の住処にされないように、「乾燥している！」と気付いた時にタイミングを逃さず、喉の奥までしっかりとガラガラうがいをしましょう。0・1歳児でうがいが難しいお子さんは、緑茶を薄めたものを飲む等、喉を潤すだけでも違います。毎年声を掛けますが**【手洗い・うがい】という、この最もシンプルな方法が、意外かもしれませんが病を遠ざけます。**　保育園関係では【胃腸炎】が相変わらず消失せずリレー的に報告がきています。荻窪保育園ではまだ届出はありませんが、近隣の保育園・幼稚園などでは【溶連菌感染症】や【インフルエンザ（A型）】の罹患児が出ている模様です。年末年始は家事も仕事も目が回るような忙しさですが、体調を崩さない為にもリズム正しく食事（**栄養**）を摂り、疲れをとるための睡眠（**休息**）も合わせて十分にとって、皆様が健やかに新年を迎える事ができる様願っております。　※乳児クラスでは毎週末に、ひとつひとつ遊具の消毒を実施しております。また感染症の流行期に入った10月からは全てのトイレを中心とした設備について消毒作業の強化を実施しています。最流行期となる頃からは、手洗い後に消毒液の塗布も実施します。その他全保育室において、加湿機能付き空気清浄機を作動させています。

乾燥対策をしましょう♪

空気の乾燥により鼻や喉、気管支の粘膜も乾燥します。それにより粘膜が炎症を起こし、防御機能が低下します。加湿器を上手く取り入れて湿度を５０～６０％に保つ、マスクを着用するなどして、喉の保湿に努めましょう。



夜尿症ってなあに？

【夜尿】の原因は『子どもの性格の問題』や『育て方の問題』が要因ではありません。下記の様な事が要因と考えられます。

★夜間の尿量が多い。（抗利尿ホルモンの夜間分泌不足）

★夜間の膀胱容量が未熟（不安定膀胱）

★睡眠の影響（尿意で起きないのは正常）

【夜尿】は寝ている間に起きるもの。叱ったり、途中で起こすのも逆効果。見守って・・・

インフルエンザにご用心！！

【初期症状・潜伏期間・感染予防・対策】

⇒初期症状：高熱（とは言いますが、高熱が出ない症例も）・節々の痛み・倦怠感　悪寒・頭痛・吐き気・咳・痰・くしゃみ

★インフルエンザの潜伏期間：通常1～3日、長い場合1週間程度　インフルエンザで怖いのは、潜伏期間でも感染するということ。症状が表れていなくても、他人に感染させる恐れがあります。

★インフルエンザの感染経路：咳・唾等の飛沫感染・空気感染・接触感染　【飛沫感染】が主なので、マスクの着用は有効です。

★インフルエンザの感染予防・対策

①インフルエンザウイルスに対する対策

②自分自身の免疫力を高める

①　ウイルスに極力接触しない。（流行期に人混みに行かない。）　うがい・手洗い・マスク・　５０～６０％の保湿（ウイルスが活動しにくい環境）

②　インフルエンザに感染するということは、自分の免疫力がウイルスに負けてしまうということです。そうならないためにも、**【規則正しい生活・食習慣】**を心掛けましょう。

・**栄養素をバランス良く摂取する。**（特にタンパク質、ビタミン全般をしっかりと摂る。）身体の多くの部位を構成する『タンパク質』は、身体の修復に役立ちます。そして、その『タンパク質』を正常に作用させるのが『ビタミン類』です。

・**睡眠をしっかりとって、疲れやストレスを残さない。**　しっかり『睡眠』をとる事で、タンパク質の生成を促したり、疲労回復やストレス解消になり、その結果、免疫力の向上につながります。