

看護師だよ



令和6年度冬号
みどり保育園
第二みどり保育園

今年は何年🐍ですね。「巳」は「実」にかけて「実を結ぶ年」とも言われています。この1年の園生活におけるさまざま楽しい体験が子どもたちの成長を促し、いつか大きな実を結びますように……。

インフルエンザが流行っています。埼玉県感染症情報センターの統計をみても、毎週のように感染者が増えています。予防の基本は、手洗い・うがいです。外から帰ったらお家のひとと一緒に手洗い・うがいをして感染予防をしましょう。


インフルエンザが気になる季節

寒い季節、まだまだインフルエンザは猛威をふるっています。インフルエンザにかからないために、日ごろの生活リズムを整え、予防していきましょう。

- 外出後はうがい・手洗いをする。
- 早寝早起きをする。
- 3食きちんとバランスのとれたものを食べる。
- 適度な湿度、換気を心がける。

もしかかってしまったら…

インフルエンザ



- できるだけ早く医師の診断を受けましょう。
- 睡眠をとり、安静にしましょう。
- 消化のよいものをとりましょう。
- 高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給をしましょう。おう吐を伴い飲みにくいときは、15～20分おきに少しずつ飲ませてみましょう。
- 体を冷やさないように、室温は20～22度にしましょう。
- 乾燥は呼吸器をいためるため、湿度を60～70%くらいにしましょう。

インフルエンザにかかったら、登園再開の目安が決まっています。

- 熱が出て(発症)から5日経っている
- 熱が下がって(解熱)から3日経っている

この両方を満たしていることが必要です。

かぜの予防にビタミン

かぜがはやる前に、予防を心がけましょう。

ビタミンA

鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。緑黄色野菜などに多く含まれています。

ビタミンC

粘膜を強くし、防いでも防ぎきれないウイルスに挑戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。果物などに多く含まれています。

