すこやか

なるせ保育園
保健だより
R7.12.22（月）
NO.11

インフルエンザが県内で警報レベル

＊感染症が疑われ、医療機関を受診する際、検査タイミングが早すぎると偽陰性になる場合があるので、緊急性を要する場合を除き１日くらい経過してから受診することをお勧めします。

＊室内の空気をこまめに入れ替えることでウイルスや細菌の濃度を下げるため、定期的に換気を行いましょう。手洗いは感染症予防の基本であり、外出から帰ったときや食事前、トイレの後には必ず手を洗い、石鹸と水で 20 秒以上かけて丁寧に洗うことが推奨されます。アルコール消毒液も併用すると効果的です。

＊十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動が大切で、ストレスを軽減し心身の健康を保つことが感染症予防に寄与します。家庭内での感染拡大を防ぐために、共用部分や接触頻度の高い場所を定期的に清掃・消毒することが重要で、風邪やインフルエンザの流行時には特に重点的に行いましょう。

＊ホームページにて園の感染状況をお伝えしておりますので病院受診の参考にして下さい。

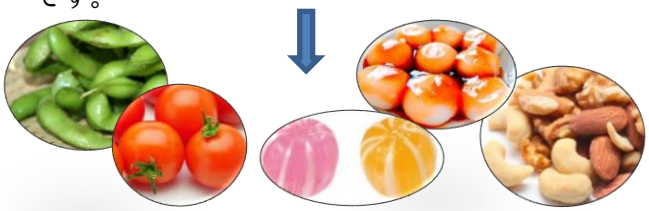
年末年始の過ごし方

⚠ 不規則な生活になりがちですが、**睡眠をしっかり**とりましょう。

⚠ 空気が乾燥していますので湿度を保ち、手洗い・うがいをして**感染症の予防**に努めましょう。

⚠ ポットやファンヒーターなどによる**火傷**も増えています。**お子さんの手に触れないような工夫**をしましょう。

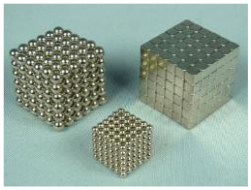
⚠ 普段と違ったお食事をとる機会も増える年末年始です。**気道異物事故で気をつけたい食品**は、丸くツルツルした食物（ピーナッツ・枝豆・ミニトマト・キャンデー、ぶどう、キャンディチーズ等）や、かみ砕きにくい食物（餅・団子・グミ・こんにゃくゼリー等）です。



消費者庁では**「豆（枝豆を含む）やナッツ類は、5歳頃までは食べさせないようにしましょう！」**と警鐘を鳴らしています。気道に入って気管支炎や肺炎を起こしたり、窒息したりする恐れがあるそうです。

歩きながら食べたり、遊びながら食べることがないように注意が必要です。

食事中に大声で笑ったり、脅かしたりするのも誤嚥の危険性を助長しますので、大きくなってからも気を付けられるといいですね。

乳児の窒息事故として危険性があるのは、**カットパンによる事故**です。カットパンは小さくちぎって与え、飲み込むまで目を離さないように気をつけましょう。

また、知育玩具やおもちゃなどとして流通している**ネオジム磁石製のマグネットセットを誤飲する事故が多く発生**しているそうです。マグネットボール、キューブを誤飲すると生死に関わることがあるので配慮が必要です。