



ほけんだより1月号



平成 31 年 1 月 1 日
富山市こども支援課

あけましておめでとうございます。新しい一年のスタートです。

いつもと違う生活から疲れが出たり、体調を崩したりしていませんか？大人も子どもも生活リズムを整えて、今年も健康で元気に過ごしましょう。

生活習慣を見直し、冬を元気に過ごしましょう！



* 手洗い・うがいをしましょう *

ていねいな手洗い・うがいは風邪やインフルエンザなど感染症の予防につながります。子どもと一緒に、丁寧な手洗い、うがいをしましょう。



口に水を含んで「ペッ」と吐きだすだけでも効果があります。

* 早寝・早起きをしましょう *



早寝・早起きをするために、寝る時間を決めて習慣づけることが大切です。子どもが寝る時間になったら大人も就寝の準備をしましょう。毎朝決まった時間に起きて、朝の光を浴びましょう。体内時計がリセットされます。

* 朝食後の排便の習慣をこころがけましょう *



朝食を食べると、腸の働きが活発になり便が出やすくなります。朝はあわただしくなりがちですが、朝ごはんの後は、排便のためにトイレに座る時間をつくりましょう。

排便は健康のパロメーターです。赤みの強い便や黒みの強い便は、出血の可能性があります。便の色や形をチェックしましょう。

★ 年末年始の急な体調変化に備えて、かかりつけ医の診療時間内に診察を受け、具合が悪くなった時の対応を聞いておくとういでしょう。

また、夜間・休日の医師会急患センターの診察時間を調べておきましょう。

★ 富山市・医師会急患センター 076-425-9999

★ 小児救急電話相談 #8000 又は 076-444-1099

* インフルエンザやかぜの予防対策 * ～定期的に部屋の「換気・保湿」をおこないましょう～

「換気」



閉めきった部屋で過ごしている場合、その部屋に感染者がいると時間の経過とともに部屋の中のウイルス濃度が高くなります。

こまめな換気を心がけ、換気扇などを活用して室内の空気を循環させる方法も有効です。

「保湿」



空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器や湿らせたバスタオルなどを使って、適度な湿度(60%前後)を保ちましょう。加湿をすることにより、のどや鼻の粘膜の乾燥予防にもなり、ウイルスへの抵抗力アップにつながります。



* インフルエンザにかかったら *



インフルエンザにかかった場合、登所(園)のめやす(基準)は「発症した後5日経過し、かつ、解熱した後3日経過していること」とされています。

インフルエンザにかかって、抗ウイルス剤を服用すると、多くの場合次の日は解熱しますが、発症前24時間から発病後3日まではウイルスの感染力があります。

また、集団生活に適應できるまでに体力が回復するには、解熱後3日間、かつ発症後5日間の療養期間が必要と考えられます。



<例、発症後1日目に解熱した場合>

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	登所(園)可能

登所(園)が可能になるには発症後5日、解熱後3日の条件を満たす場合です。

★発症した日(発熱が始まった日)は含まず、翌日を第1日目とします。

★抗ウイルス剤などの服用で解熱した場合は、解熱した日は数えず、翌日を1日目とします。

★登所(園)時には、医師の記入した意見書が必要です。