

# 2月のほけんだより



令和6年2月 のしお一丁目保育園

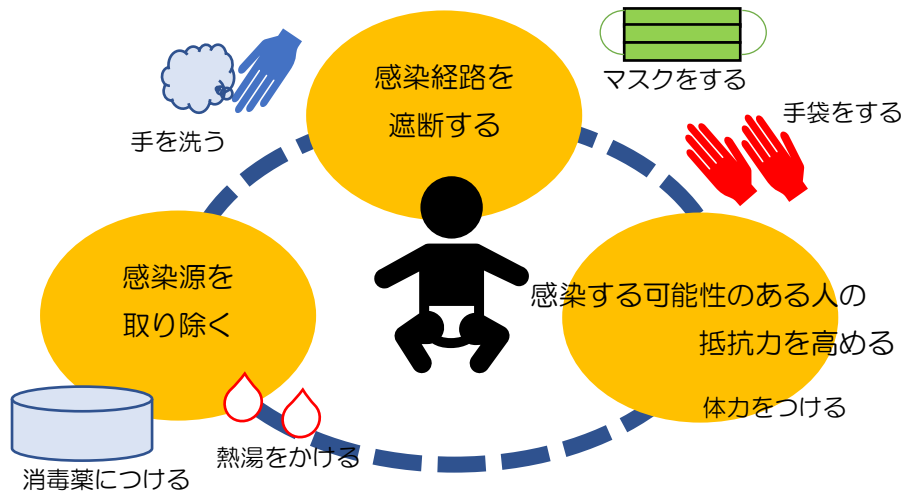
乾燥して寒い日が続いていますね。一丁目保育園では先月は診断名がつかない発熱・鼻水・咳・嘔吐下痢といった風邪症状の方が多くいらっしゃいました。保育園では換気や温度・湿度などの環境管理を行っています。体調が悪い時は、無理をせず、ゆっくりと休養しましょう。

## <感染症の成り立ち>

どうやったら風邪などの感染症にならないですか？と聞かれることがあります。感染症対策を考える際に感染はどのように成り立つか説明してみます。

- ・感染する（うつる）とは：病原体（細菌やウイルスなど）が体内に入り込み増殖することをいいます。
- ・感染症とは：感染することで熱が出る、咳や鼻水が出る、嘔吐や下痢などがあるなど、ヒトにとって好ましくない反応が現れた状態をいいます。
- ・不顕性感染とは：「感染」した全員が「感染症」を引き起こすわけではなく、中には症状がでないですむ「不顕性感染」の人もいます。また、症状が軽くすみ感染していることに気づかない人もいます。
- ・潜伏期間：病原体が体の中に入り込み、症状が出るまでの期間をいいます。病原体によって症状のでる期間が異なります。インフルエンザのように感染すると1～3日と早期に症状が現れるものや、水ぼうそう・おたふくかぜのように症状が現れるのに2～3週間と長くかかるものなど様々です。
- ・感染症対策：感染症対策では、感染源（病原体）、感染経路、感受性のある人（感染する可能性のある人）、いずれかの段階で感染拡大を遮断することが必要です。

例えば、嘔吐下痢が発生した場合は、着替えや清掃する大人が手袋やマスクを使用し、汚染された場所（床・テーブル・トイレなど）を塩素で消毒しています。嘔吐下痢の症状が24時間以内に複数回ある場合は、感染源を取り除く、感染経路を遮断するために、お休みをお願いしています。



体力をつけるために、保育園では体を動かしてたくさん遊んでいます。早起き・朝ごはん・朝うんち・早寝を子どもだけではなく、私を含めた大人も行っていきましょう。

0歳児健診  
2月16日（金）を  
予定しています。



**免疫カアッ!** **笑って体も心も元気** **自分もみんなも幸せに!**

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!