

ほけんだより

保健室 見島 智美



3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くことを「三寒四温」

という言葉があります。気温の変化が大きく、朝晩の気温差も大きく

なる季節です。衣服を着たり、脱いだり、上手に調節できるよう

服装の工夫をお勧めします。

アウトドアのレイヤリングに学ぶ **重ね着のコツ**

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

① ベースレイヤー

いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。



② ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。



③ アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。



天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！

合併症の危険も

溶連菌感染症に注意



子どもの間で流行しやすい溶連菌感染症。溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、風邪と似た症状が現れますが、風邪とは異なる特徴がいくつかあります。

症状

- 発熱・のどの痛み
せき・くしゃみはほとんどない
- 全身の発疹
- 舌の赤いブツブツなど

▲ 注意 ▲

- 感染力が強いため、左記の症状が見られたら登園を控え、病院へ。園にもご連絡ください。抗菌薬の服用後24時間が経ち、体調が良ければ登園できます。
- 抗菌薬は決められた期間服用しないと、再発したり、後で腎炎などの合併症を起こしたりする危険があります。症状がおさまっても飲み続けましょう。



登園前に「体調確認」をお願いします。

感染症が流行しています。

登園前に ① 鼻水がでていないか ② つよい咳がでていないか

③ 湿しんはでていないか ④ おなかの痛み、おう吐、下痢 確認しましょう。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪
インフルエンザ
流行中!



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。

自分でできる対策をしましょう。