

ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」
令和8年1月発行



今月のテーマは「**感染症に注意!**」です!

冬は空気が乾燥するため、感染症が流行しやすい時季です。
自分がかからないために、そして周りに広めないために
感染症を予防する生活習慣を身に付けましょう 

1. 手洗い、うがい

感染対策の基本は手洗いです帰宅時やトイレの後、食事の前は手洗いをすることを習慣づけましょう。石鹸を使って手のひら、手の甲はもちろん、指の間や手首までしっかりと洗うようにしてください。

2. 咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは口を手で覆い、飛沫しないように気をつけましょう。
(マスクの着用)

3. こまめな水分補給

体内の水分が不足し、線毛が乾燥してしまうと、排出する働きが弱まってウイルスが鼻や口から吸いこまれて体内に入り込んでしまいます。

こまめな水分補給で乾燥を防いでウイルスを侵入させないことが大切です

4. 適度な湿度と換気

湿度40%~60%に保たれているとウイルスは空気中の水分とともに地面に落ちるため感染症の予防効果が期待できるとされています。また、こまめに換気してウイルスが含まれている空気を外に排出することが大切です。

5. バランスの良い食事

栄養が偏った食事は免疫力を下げてしまいます。タンパク質、ビタミン、発酵食品や食物繊維、糖質などをバランスよく食べるよう心がけましょう。

6. 十分な休息

睡眠は日中の疲れを回復させてウイルスに対する抵抗力を高めると言われています。

7. 予防接種

感染症によっては、感染リスクを下げられるものもあります。

8. 早めの受診

症状を悪化させたり家庭内での感染を広げたりしないためにも、気になる症状がある時には早めに受診するようにしましょう。