

つみきのくらし

日々の暮らしの中で、こども園つみきとして大切にしたいことや、こどもとおとなの素敵な姿をお伝えしていきます。



大浦 久子

インフルエンザウイルス感染症

NO.48

やってみよう会の予定を狂わせたインフルエンザウイルス感染症、収束したと思いきやまた次の波が来そうな勢いです。インフルエンザウイルス感染症だけでなくこれからの季節は感染性胃腸炎、溶連菌、マイコプラズマ肺炎など予期せぬ体調不良を起こしかねません。休息をしっかりとって予防をしながら、良い年を迎えていただけたらと思います。

インフルエンザの感染経路と潜伏期間

(乳幼児：発症後5日経過し、かつ解熱後3日経過するまで)

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過		
	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	発症後5日以内 登園不可	登園OK		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	登園OK		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	登園OK	
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	登園OK

・潜伏期間(感染してから症状が出るまでの期間)は通常1～4日(平均2日間)です。

・飛沫感染:咳やくしゃみで広がります。会話での飛沫は1～2m程度飛ぶとされています。

・接触感染:汚染されたドアノブなど間接的に接触して触るなどして鼻や目などの粘膜からも感染します。

風邪に負けない体づくり（免疫力）を高めよう！

疲労の蓄積、睡眠不足、栄養の偏りなどが続くと免疫細胞の働きが弱まります。まさに年越し・お正月は気をつけたいものです。インフルエンザなどの冬の流行に備え、子どもの免疫力を高めることが大切です。暖かい日は、戸外で遊びましょう。(太陽の日を浴びることで風邪予防に効果があるビタミンDを摂取できます)※北海道は日照時間が少ないので晴れの日が貴重ですね！

【ポイント】

①栄養バランスのとれた食事

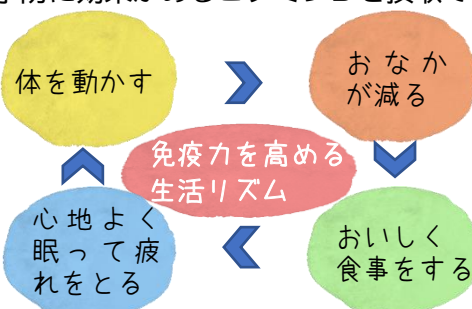
- ・ビタミンC:免疫細胞活性化(みかん、ブロッコリーなど)
- ・ビタミンD:免疫調整作用がある(魚介・きのこ・日光浴など)
- ・亜鉛・鉄:免疫細胞の生成に必要(レバー・赤身肉など)
- ・発酵食品:腸内環境を整える(納豆、ヨーグルト、キムチなど)

②良質な睡眠

睡眠中に分泌される「成長ホルモン」や「メラトニン」は免疫機能を高める働きがあります。

③適度な運動

おさんぽ、ストレッチなどの有酸素運動は白血球の働きを活発にし、感染防御力を高めます。



風邪予防対策

- ・こまめに手洗いをする
- ・こまめに水分補給(喉を潤す)
- ・1時間に1回は換気する
- ・加湿をする。湿度40%以上
- ・湯船につかる

今年も日々こころもからだもたくましく成長していくこどもたちの姿を感じることができた一年でした。保護者の皆さんには、至らない点をお見せする機会が多々ありましたが、つみき職員一同研修と実践を重ね精進していきたいと思います。今年も皆さんの温かいお心遣いやご協力に感謝しています。ありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。