

子育て支援通信

にこにこ子育て

2019年1月号 (第11号)

みなさま、あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします

今回の“にこにこ子育て”は…**感染症予防特集**です。

低温・乾燥の冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症が発症しやすい季節です。

感染症を予防するには①感染経路の遮断 ②感染源（細菌やウイルス）の除去 ③抵抗力（免疫）を高める、この3つが必要です。3つの感染予防を知り、家族皆で元気に冬を過ごしましょう(^)/

感染経路の遮断

手洗い

感染予防の基本は手洗いです。

15秒以上かけて、手のひら、手の甲、指先、つめの間、指の間、手首をしっかり洗い、流します。最後に潔清なタオルやペーパータオルでよく拭き取り、乾かしましょう。



うがい

手洗いと同じく大切なのが、うがいです。

うがいをする際は、はじめに口全体をゆすぎ、吐き出します。その後はしっかり上を向いて「あ〜」や「お〜」と発音しながら、うがいを少なくとも2回は行いましょう。



マスク

咳・くしゃみの症状があるときは、マスクをして拡散させないようにしましょう。

予防のためにマスクを着用するときは、隙間なく装着する、外すまで触らない、一度外したら捨てるなど正しい使い方です。



感染源の除去

感染症に感染してしまった方との隔離や感染源の除去という事で、熱湯やエタノール消毒液などで消毒するほか、洗浄する、清潔さを保つなど、感染源を増やさない工夫をしましょう。

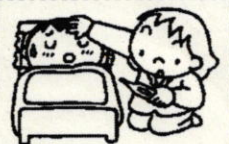
抵抗力(免疫)を高める

抵抗力をつける、免疫力を上げて保つためには、しっかり眠る、バランスの良い食事を摂る、適度に運動するなど規則正しく健康的な生活を送る事が大切です。また、予防接種も抵抗力をつける方法の一つです。



孫育て

孫育てを頑張るおじいちゃん、おばあちゃんへ
孫育てに役立つ情報をご紹介します♪



共働きのお父さん、お母さんの場合、

病気で保育園や幼稚園を休んだお孫さんを預かることも・・・

その時は流行している病気や注意点を聞き、母子健康手帳や保険証を預かっておきましょう。

病院へはお父さん、お母さんが連れていくのが基本ですが、もし、おじいちゃん、おばあちゃんが連れて行く場合は「いつから、どうである」といった病状のメモなどをもらって受診しましょう。