

# ほけんだより



令和4年5月25日発行  
 芽室町子育て支援課  
 子育て支援係 TEL 62-9733

## ほけんだよりって？

ほけんだよりは、保育所・幼稚園の期間に必要と思われる情報を、町の保健師がご家庭にお届けするものです。年4回季節の健康管理や予防接種などの子育てに関する情報をお伝えします。



## 「感染症予防」のために

～手洗い習慣と免疫力アップ！



新型コロナウイルス感染症のまん延が続いております。

ご家族の健康を守り、感染症を予防するために、いまいちど生活を見直してみましょう。



① **こまめな手洗い** 丁寧に洗う習慣を身につけることが大切です。

※石鹸やハンドソープを使った丁寧な手洗いで十分にウイルスを除去できます。

さらにアルコール消毒液を使用しなくてもよいとされています。



手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石鹸やハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約数100個 (約0.01%)
	2回繰り返す	数個 (約0.0001%)

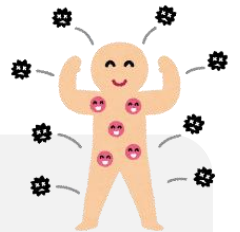
◆手首や親指、指の間、爪周りなどの洗い残しに注意しましょう！

◆20秒以上の時間をかけましょう。  
(だいたいキラキラ星の歌の長さ)



② **免疫力アップのガキ** 免疫力は、栄養、運動、睡眠によって高められます。

※予防策をとりつつ、毎日のちょっとした心がけで、ウイルスから身を守りましょう。



### 栄養

◆腸能力を高めて免疫アップ！

腸内細菌を増やすヨーグルトや納豆などのビフィズス菌、乳酸菌を含む発酵食品、食物繊維の摂取を意識してみましょう。1日3食、規則正しくバランスに配慮した食事を！

### 睡眠

◆良質な睡眠で免疫アップ！

睡眠の質を高めるためには、体内時計を整えることが大切です。できる限り起きる時間と寝る時間を一定に生活リズムを整えましょう。

### 運動

◆体温を上げて免疫アップ！

適度に体を動かすことで、自律神経バランスを整えたり、免疫細胞を増やす力が高まります。

### 笑顔

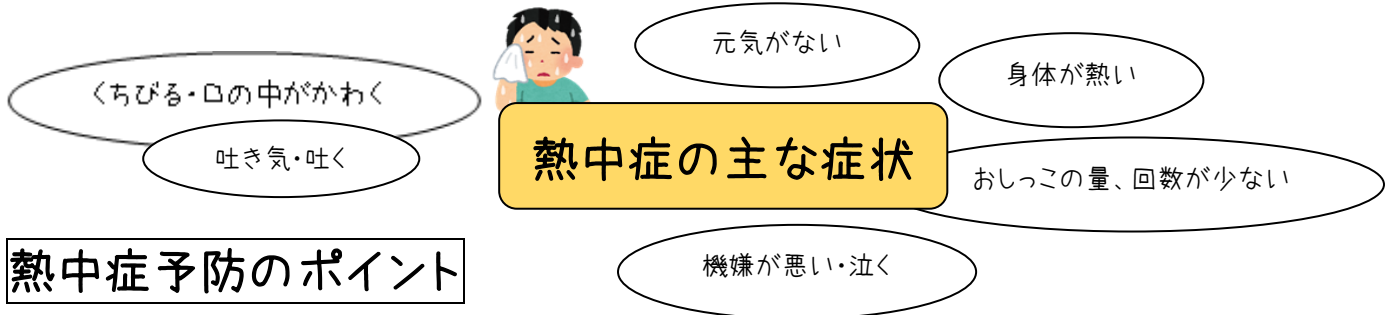
◆笑って免疫アップ！

笑うことで、体内の免疫細胞を活性化させ、免疫力が高まります。

# コロナ禍での夏…、熱中症の予防を！！

高温多湿の中、マスクの中は皮膚から熱が逃げにくく、また気が付かないうちに脱水になることもあります。子供は大人より脱水症になりやすいので、さらに注意が必要です。

～ 子どもの熱中症予防には、大人の支援が必要です ～



## 熱中症予防のポイント



### 普段からの体調管理

体の免疫力が下がっていると熱中症にかかりやすくなります。バランスの取れた食事と十分な睡眠を心がけましょう。また、今年は特に家庭内でも検温や毎朝の健康観察を習慣化し、子ども自身にも自分の体調を気にかける力を身につけさせましょう。夏の楽しいイベントも子供の体調を考慮し無理のないスケジュールで計画を。



### 子どもの異変に敏感になる

赤い顔や大量に汗をかいているのは熱中症のサイン。  
涼しい場所で十分な休息をとりましょう。



### 外出時は照り返しに注意！ 日頃から暑さに慣れさせる

猛暑日は、必要時以外の無理な外出は控えましょう。  
また、日頃からの適度な外遊びで暑さに慣れておくと上手に体温（体内の熱）を放出することができます。特に今年は、コロナ対策からも外遊びがおすすめ。かくれんぼや縄跳び、水風船等、他者と程よい距離を保ちながらの遊びを満喫しましょう。



### 服装を選ぶ

風通しが良く脱ぎ着しやすいものを選び、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、汗を上手に処理するために日頃からタオル・ハンカチを持参し、適時拭き取りましょう。こまめなシャツの交換もおすすめです。



### 水分をこまめに摂る

外出時は15分ごとに少量ずつ水分摂取をしましょう。また、在宅時も1日に飲む量や時間を決めておくことで意識的に水分補給をしてみましょう。



### 絶対に車内に子どもを置き去りにしない！！

車内の温度は短時間で一気に上昇します。冷房をつけていても、わずかな時間でも車内に子どもだけで置くのは絶対にやめましょう。

