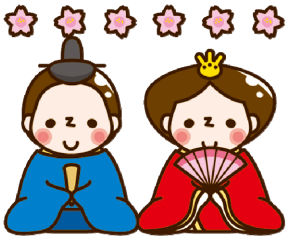

ほけんだより

３月号

令和２年3月
どりーむ保育園

たくさんの思い出いっぱいとなった１年も締めくくりの時期となりました。４月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。４月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかり見直しましょう(^^)/また、ちまたでは新型コロナウイルスのニュースが連日報道され、季節性インフルエンザと同様の予防法（手洗いの励行、咳エチケット、体調が悪い時は早めの受診）が呼びかけられています。市内の学校・保育園では、インフルエンザの流行もまだ続いており、引き続き、お子さんの様子を気にかけて頂けたらと思います。。。

Q1 コロナウイルスってどんなウイルス？

新型コロナウイルス関連肺炎とは、新たに発見された“ＳＡＲＳ-CoV2”に感染することによって発症するとされている肺炎のことです。令和元年１２月以降、中国武漢市を中心に世界各国からも発生が報告されています。人から人への感染が認められているものの、感染の広がりやすさの程度、病気の特徴、重症度についてはまだ完全には分かっていません。
（分からないことが多いから「怖い」と言われているのです）

Q ２ 感染経路は？

コロナウイルスの主な感染経路は、せき、くしゃみ、会話等からの飛沫による感染（飛沫感染）、と飛沫の付着物に触れた手指を介した接触感染。新型コロナウイルスにおいても、飛沫 感染と接触感染が感染経路と考えられています。

Q3 予 防 法 は ？

通常のインフルエンザ予防と同じように、石けんでの手洗い・うがい・咳エチケット、アルコール消毒などが有効です。 免疫力を落とさないため、バランスの良い食生活や十分な睡眠時間の確保、むやみに人混みに行かないなどの対策も大切です。

～予防のための睡眠・室内環境の大切さ～

★寝不足で免疫が低下

寝付いてから最初に深く眠った時に多く分泌される「成長ホルモン」は、身体の成育とともに、細胞の修復や疲労回復に大事な役割をしています。睡眠時間が減ったり、細切れにしか眠れなかったりする状態が続くと、成長ホルモンの分泌が少なくなり、 日中の活動で傷付いた細胞のメンテナンスに支障をきたし、ウイルスが体に侵入しやすくなります。その結果、身体の抵抗力が落ち、風邪やインフルエンザにかかりやすく、かつ治りにくくなるのです。

★室内の温度・湿度をチェック

寒くて乾燥した季節は、インフルエンザウイルスが生き延びやすく、私達の体がウイルスに侵入されやすい時期でもあります。 喉の粘膜は乾燥すると、表面の細胞が死んで剥がれ落ちるため、簡単にウイルスの侵入を許してしまいます（喉の粘膜が湿っていると抵抗力が十分発揮されます）。気温が下がって乾燥する秋・冬でも、室温１５～２０度、湿度５０～６０％を保って、喉の粘膜を保護しましょう。湿度を上げる方法として、加湿器の他、濡れたタオルや洗濯物を干す、カーテンに霧吹きする等が効果があります。
１日の ３ 分の １（子どもはそれ以上）を過ごす寝室の環境は、特に重要ですね。