



ほけんだより 12月号

令和3年12月
どりーむ保育園
☎098-934-9151

早いもので、今年も残り1ヵ月となりました。最近、徐々に肌寒くなってきており、寒さで体調を崩しやすい時期になってきています。子どもたちにとっては、12月は楽しいイベントがいっぱいですね♪クリスマスに年末年始のお休みなどなど・・・♪しかし、長いお休み中には、コロナウイルスをはじめとしたさまざまな感染症にも注意をしなければいけません。体調管理には十分気を配り、楽しいイベントの季節を過ごせるようにしていきましょう♪

予防接種はお済ですか??

この冬は・・・

インフルエンザの流行や新型コロナウイルス第6波に備えましょう!!

- ※感染経路
- ・患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」
 - ・ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」

※予防対策

- ①ワクチン接種
- ②こまめな手洗い(流水と石けん)
- ③手指のアルコール消毒
- ④マスク
- ⑤咳エチケット
- ⑥3密を避ける
- ⑦その他・・・室内の適度な加湿(おおむね湿度50~60%)
清潔・・・入浴、洗顔、歯磨き、爪切り、鼻をかむなど



空気が乾燥すると、気道粘膜の防衛機能が低下し、ウイルスにかかりやすくなります。

～加湿器を使わない部屋の加湿方法は～

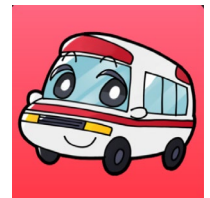
- ・濡れタオルを部屋の中に干す
- ・入浴後の浴槽はお湯を抜かず、浴室の扉を開ける
- ・観葉植物を室内に置く。等

どれも簡単で手軽にできますが、もともと湿度が低い環境や広い空間の場合、ウイルス対策としての加湿は困難です。適正湿度を保つためにも、必要な加湿量を知り、それに見合った加湿方法で正しい加湿を行いましょう。

病院へ行く?行かない?

迷った時のお助けアプリ!!

「全国版救急受診アプリ(通称Q助)」はご存知ですか? アプリを起動させると、いくつかの症状が表示されます。該当する症状を選択していくと、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。緊急性が高い場合は速やかに119番に繋がるようになっています。また「#7119」や「#8000」でも受診相談に対応してくれます。また医療機関を紹介してくれます。年末年始など病院受診に困った時には活用してみましょう。(歯科、口腔外科、精神科の紹介はしていません。また受診前には紹介された病院にも受診したい旨を連絡してください)



4. 結果画面(緊急度判定:赤・黄・緑・白)