



たんぽぽだより



令和4年12月号 No.89
 砂川市病児・病後児保育施設
 Tel 0125-54-2278



★
 ＊
 ★
 ＊
 ★
 ＊
 ＊

早いもので、今年も後1ヶ月となりました。新型コロナウイルスが流行していますが、RSウイルス感染症、ヒトメタニューモウイルス感染症、インフルエンザ、胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節でもあります。体調不良のサインがみられたら、無理をせずゆっくりと過ごしましょう。今月も感染症予防をしながら、元気に過ごしましょうね。



病児・病後児保育の様子

今月は急性上気道炎・ぜん息・ぜん息性気管支炎・中耳炎・IgA血管炎などでの利用がありました。



ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



1 ウイルスを含むしぶきを吸い込む

せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

2 ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る

ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきまます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染!

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についていても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

せきで眠れないときは……

1 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いますが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。