



たんぽぽだより



令和2年5月号 No.58
砂川市病児・病後児保育施設
Tel 0125-54-2278

☆☆ 病児・病後児保育の様子 ☆☆

先月は急性上気道炎・急性気管支炎での利用がありました。保育室の床・壁・ドアノブ・玩具など毎回消毒しています。



春の風が心地よく、さわやかな季節を迎えました。新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。緊張がとけ、体や心に疲れがやすい時期でもありますね。1日の疲れが取れるようご家庭での時間をゆったりと過ごしましょう。

令和元年度の病児・病後児保育の利用数は235人でした。急性上気道炎・急性気管支炎・感染性胃腸炎・中耳炎・水痘・溶連菌感染症・ぜん息・ぜん息性気管支炎・手足口病などでの利用がありました。



かからないうつさない

新型コロナウイルス感染症への対応



どのようにしてうつるの？

接触感染



ウイルスに感染した人との触れ合いのほか、咳やくしゃみを手で押さえた後にさわったものを、他の人がさわって、目、鼻、口に触れると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがあります。



だから、できるだけこまめに手洗いをすることが大切です！

飛沫感染



ウイルスに感染した人の咳、くしゃみ、つばとともにとびだしたウイルスを吸い込むことで感染することがあります。咳やくしゃみのしぶきは2~3m飛びます。



だから、咳エチケットが大切です！

症状は？



熱が出る



強いだるさ



のどの痛み



長く続く咳

かからないように！うつさないようにするにはどうすればいいの？

手洗いをしましょう。

ドアノブ・スイッチなど様々なものに触れることにより、ウイルスが付着している可能性があります。帰宅後、食事前などこまめに手を洗いましょう。アルコール消毒も有効です。



十分な睡眠をとりましょう。

免疫力が高まり、細胞の修復も進みます。

マスク着用や咳エチケットを守りましょう。

適度な湿度を保ち、こまめに換気をしましょう。

人が集まる場所へは行かないようにしましょう。

バランスのとれた食事をしましょう。

たんぱく質(肉・魚・納豆・豆腐など)ビタミン(野菜・果物など)ミネラル(海藻類など)を意識してとりましょう。