第47号 2020. 2 発行

すこやか通信

医療法人社団 豊生会

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！

2月

ウイルスに負けない

乾燥する冬は、ウイルスの動きが活発になります。
ウイルスが鼻やのどにくっつくと、炎症を起こしくしゃみ、鼻水、せき、たん、のどの痛み、発熱などの症状がでます。各症状を治療する薬はありますが、**ウイルスに効く薬はありません。治すのは自分自身の免疫力と感染予防の実施です。**

1.手洗い・うがい

手洗いは、接触による感染を防ぎます。うがいは「口やのどの洗浄」「のど粘膜の自浄作用の促進」などの効果があります。

- 帰宅時の手洗い、うがい。調理の前後や食事前、トイレの後などこまめに手を洗いましょう。
- 石鹸を使い正しい方法で手を洗いましょう。
- 手洗いの時間は、約15秒以上かけて洗ってください。

正しい手の洗い方

2.バランスの良い食事・水分補給

バランス良い食事は体力、免疫力の低下を防ぎます。体を温め消化のよい食事を摂りましょう。発熱や下痢、嘔吐などは、脱水症状を起こしやすいため水分補給をしっかりしましょう。

3.十分な休養と睡眠

規則正しい生活と休養と睡眠十分に取り体力、抵抗力を高めましょう。

4.保湿・温度

厚着をせず適度な室温と湿度を保ち、部屋の換気を1日に数回行いましょう。（室温20～25℃、湿度50～60%が理想です）

5.マスク着用

マスクで飛沫の拡散を防止しましょう。せきやくしゃみは、口と鼻をしっかり覆って飛沫をブロックしましょう。

- くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。
- くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、使用済ティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- くしゃみや咳の飛沫は、1～2m飛ぶと言われています。くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないように顔をそらしましょう。
- くしゃみや咳などを押さえた手から周囲の物にウイルスを付着させないために、こまめな手洗いを心がけましょう。

マスクと口で鼻を覆う　ハンカチ、ティッシュで口と鼻を覆う覆う　服の袖で口と鼻を覆う

今年は暖冬とはいえ、集中豪雪日がなんどかあり、その中でも、来園された子どもたちのバレンタインケーキの作品です。みんな仕上がりに大満足していました。

（札幌市病後児保育事業）東雁来すこやかこどもデイサービスのご予約・ご利用は下記までお問い合わせを！

☎ 011-790-2030（電話での対応は平日午前8時～17時　土曜午後12時までとなっております）

対象のお子さん 生後５か月から小学校６年生まで。 **利用定員** ４名

ご利用必要書類 児童登録票・利用連絡書・利用申込書（札幌市HPよりダウンロード可能） http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html

◆ 発　行 / 2020年2月　◆ 発行元 /東雁来すこやかこどもデイサービスセンター　〒007-0030 札幌市東区東雁来10条1丁目12-12