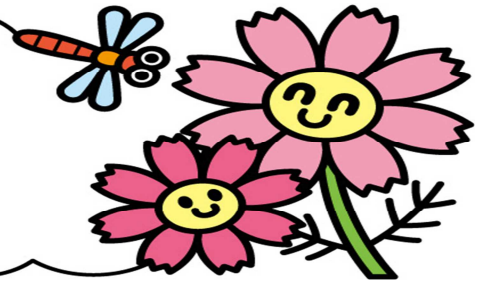




ほけんだより

令和7年
筑後保育所
9月1日発行



まだまだ夏の暑さが続いていますが、日の長さは短くなってきました。子ども達は、体を動かし元気に遊んでいますが、猛暑で体力（免疫力）が低下すると感染症に罹患しやすくなります。規則正しい生活を心がけ丈夫な体づくりをしましょう。

家庭でできる「感染症予防対策」

今年は、百日咳や伝染性紅斑（リンゴ病）などの感染症の流行がみられ、直近では新型コロナウイルス感染症が増加しています。感染症に罹患しないためには予防が大切です。外出先から帰宅したときや食事前の手洗いを習慣づけるだけでも、ずいぶんと予防につながります。うがい、咳エチケットも大切です。

手洗いする時の注意点は以下のとおりです。

- ・食事の前、トイレに入った後、外出先から帰宅したら手を洗うように習慣づける
- ・洗うときは手首まで洗うことが大切
- ・洗った後は清潔なタオルや布で拭くように心がける



免疫力アップ

手洗いの他に、体全体の免疫力を高めておくことも予防のポイントです。休養を十分とり、栄養バランスのとれた食事を取りましょう。特に粘膜の材料となるたんぱく質、免疫細胞を強化するビタミンA・C・E、腸を元気にする乳酸菌や食物繊維などを意識して取りましょう。



新型コロナウイルス感染症について

2025年7、8月頃より、新型コロナウイルス感染症が増加しています。いま流行しているのはオミクロン株が派生したもので「NB,1,8,1株」通称「ニンバス」と言われています。

主症状は、のどの痛み、発熱、咳・痰、鼻水などですが、頭痛、体の痛みなどが出ることもあります。

潜伏期間は、おおよそ3-4日で、感染してから2-4日後に症状が出やすくなります。

流行しているのは猛暑と関係していると言われています。

- ・暑さでマスクを外したまま人との交流が活発になったこと
 - ・エアコン連続運転で部屋が乾燥して、のどの防御力が低下していること
 - ・エアコン使用で冷気が逃げないように部屋を閉め切ることで、十分な換気ができていないこと
- 以上が理由に挙げられています。

感染対策の基本は、手洗い、うがい、咳エチケットです。

