

## 【今月のテーマ】 規則正しい生活と元気な体をつくりましょう！！

寒さも本格的になりました。行事が続き疲れや生活リズムの崩れから免疫力も低下しやすくなります。また、感染症も流行しやすいこの時期、睡眠時間が乱れると回復するまでに時間を要することになります。体調管理に十分気を付けて行事を楽しみましょう。



### ★風邪に負けない「あ」「い」「う」「え」「お」

「あ」 あたためる時は運動で。体の中からあたためましょう。

「い」 いえに帰ったら石けんで手をあらおう。

「う」 ウイルスはこまめな換気で追い出して。

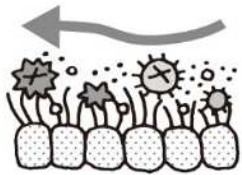
「え」 えいようバランスを心がけた食事で、丈夫な体をつくりましょう。

「お」 おやすみなさい。早めに眠ってつかれをとろう。

### 「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいますのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



### お子さまが感染性胃腸炎になったら



**感** 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

#### 汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



### 救急車を呼ぶか迷ったときは...

# # 7 1 1 9

<救急安心センターきょうと>

医療の専門家である看護師等から相談内容の救急度に応じた適切なアドバイスを受けられます。

- 救急車を呼ぶべき
- 急いで病院受診するべき
- 応急手当の方法
- 医療機関の案内

24時間365日 対応可能！

※ただし！

以下の場合は、**ためらわず119番通報**をしてください！

- 呼吸をしていない
- 脈・意識がない
- 大量に出血している
- 自身が救急だと思ったとき

かかりつけ医・在宅療養あんしん病院

- 名称
- 科目・担当医
- 電話番号

119番通報に備えてあらかじめご記入ください。

- あなたの住所
- あなたの電話番号
- 目印となる建物

緊急時の連絡先

- 救急車から医療機関に提供される場合があります。
- 住所
- 電話番号
- 住所

救急の電話相談窓口の情報は、京都市消防局「救急要請ガイドブック（乳幼児施設編）」（2023年8月31日版）P25に掲載されています。他の相談やアプリなどの情報もあります。下記のURLからダウンロードして御活用ください。

<https://www.city.kyoto.lg.jp/digitalbook/page/0000002108.html>

【参考文献】 日本小児科学会、日本学校保健研修社「健」、京都市消防局「救急要請ガイドブック（乳幼児施設編）」