



# 病後児保育施設 にじっこルーム だより No.15

令和2年 1月

あけましておめでとうございます

希望に胸膨らむ新年を迎え、皆さまの笑顔が一層輝いていることと思います。

今年は、子年（ねずみ）で令和になってからの初めての正月。今年の抱負を考えちゅーの人、ねしょうがちゅで過ごした人などいろいろだと思います。いよいよ、2020東京オリンピックも開催されます。選手たちのパワーをもらいながら、にじっこルーム職員一同、ご家庭との架け橋になれるよう頑張りますのでよろしくお願ひいたします。



## インフルエンザについて

インフルエンザが流行し始めています。

こんな症状が見られたら、気を付けてください。

- 突然高熱が出て、全身の倦怠感・筋肉や関節の痛みがあり、咽頭痛・咳・くしゃみ・鼻水・嘔吐・下痢・腹痛などの症状もあります。
- 2～3日で熱は下がっても、全身症状は1週間くらい続きます。
- インフルエンザの潜伏期間は1～2日、感染経路は飛沫感染や接触感染です。
- ★もし、感染してしまった場合は登園停止となりますので、医師の登園許可が出てから登園しましょう。  
(参考：子どもの病気+ケガガイドブック)

インフルエンザにかかった後、にじっこルームを利用される時の目安。

発症→診断確定→投薬→解熱後1日経過している。

(抗ウイルス薬服用後 37.5℃以下が 24 時間以上経過している状態)

- ★他の病気に関する利用判断規準も市立病院 HP の中ににじっこルームのページに載っていますのでご覧頂き、お気軽にご相談ください。

〔問い合わせ〕

鳥取市児童健康支援センター、病後児保育施設  
「にじっこルーム」 (TEL) 0857-37-1577  
鳥取市的場一丁目1番地 鳥取市立病院内

## 適切な室温と湿度で健康に！

寒くなり、ご家庭でも暖房器具を使用されることが多くなります。咳には、湿度や水分が影響することが多いです。乾燥はウイルスが生存するのに最適な条件ですので、加湿器・濡れたタオルなどを上手に使い、感染対策としても適切な室温や湿度などに気を付けましょう。

**室温 20～23度 湿度 40～60%**

が適切とされていますが、それぞれの環境・体調に合わせて、適切な室温・湿度にお気を付けください。

換気も大切です。2時間に1回程度窓を開けましょう。換気は、1か所の窓を大きく開けるのではなく対角線上になるように窓を2か所開けると空気が流れやすく短時間で効率よく換気できます。さらに、手洗いの励行・マスクの着用をして風邪を予防しましょう。



## 咳は、肺を守る番人

小さい子の咳は、見ている保護者の皆さまにとってもつらく、一刻も早く止めてやりたいと思うものです。でも、咳は鼻から吸い込んだホコリ・ダニ・タバコの煙・ウイルスや細菌などから肺を守ろうとする体の反応です。

回復を助けるカギ「加湿・保温・水分補給」で乗り切りましょう。

(参考：子育てハッピーアドバイス

知ってて良かった小児科の巻)