

ふゆ は や かん せん しょう ちゅう い
冬に流行る感染症にご注意を!

★感染しない・させないために★

手洗い

外から帰ったとき、調理の前、食事の前、おむつ交換をした後、嘔吐物の処理をした後は石けんを使い、流水で洗い流しましょう。



うがい

口の中でブクブクうがい1回のあとにガラガラうがい3回くらい。



咳エチケット

咳やくしゃみをするときは口と鼻を大きくふさぐ。症状があるときはマスクをつけましょう。



十分な睡眠

日中はたっぷり家族やお友だちと遊んで、夜は十分に休みましょう。睡眠不足は免疫力ダウン。



バランスのとれた食事

特に、免疫力を保つビタミンCやウイルスの入り口である口や鼻の粘膜を健康に保つビタミンAを多く含む食べ物をとりましょう。みかんなどのかんきつ類やほうれん草などの青菜類、ブロッコリー、かぼちゃなどに多く含まれます。



連絡先:生野区保健福祉センター(保健活動) TEL6715-9968

こどものつばやきコーナー

子どもたちと一緒にいると、楽しい一言や、心に残る素敵な言葉が聞こえてきます。私たちが忘れていている、子どもの世界へご案内いたします。

～二人とも「ジャパン」！～
 Aちゃん「ぼく、昨日、ユニバーサルスタジオジャパン 行って来た～」
 Bちゃん「ぼくも、昨日、「ジャパン」で買い物をした～」 (Aちゃん、1歳児、Bちゃん、1歳児)

～寒い日の園庭で～
 Cちゃん「口からけむりが出てくる～」 (Cちゃん、3歳児)



かんたん!手作りおやつレシピ!

メニュー名 **もちもち豆腐ドーナツ**

保育園名 **こひつじ乳児保育園**

作り方

- 1cm角に切ったもちと豆腐をボールに入れて電子レンジで約2分加熱する。
- やわらかになったら、豆腐ともちを馴染ませるようによく混ぜ、砂糖・ホットケーキミックスを加えてざっくりと混ぜ合わせる。
- スプーンで生地をすくって、油で揚げ、きつね色になったら出来上がり。

材料(約15個分)
 ・豆腐...100g
 ・もち...50g
 ・砂糖...大さじ1
 ・ホットケーキミックス...100g
 ・揚げ油...適量

絵本の紹介

—生野図書館より—



しんと雪が降る山の中を、ぶるぶると震えながら歩いてるおさるさん一家。お風呂を見つけて、どぶーん。おさるさん一家の次はのししさん一家がどぶーん。今度はゆきだるまさん一家が現れて…。寒い冬に、お風呂に入って身体がぼかぼか。ユーモアあふれる絵本です。

『やまのおふろやさん』(ぼかぼかおふる) とよた かずひこ さく・え ひさかたチャイルド 2006.11刊

12~1月号 **にこにこ**

Vol.44

いくのっこだより

もしも、地震や洪水などの災害がおきたら...?

子どもと一緒に避難するときは

- ①ベビーカーは使わない
エレベーターが停止するため階段を使用することに。また道路に瓦礫があったりするのでベビーカーでの移動は困難。
- ②歩ける子どもでも基本は抱っこで
緊急時は大人も余裕がなく、小さい子どもに気付かない場合も。また、道路も瓦礫などで危険な状態で小さな子どもが歩くのは困難。
※抱っこで避難する場合でも、子どもに靴を履かせる。
- ③はぐれたときの準備を
子どもに持たせる避難バックには、連絡先や名前・アレルギー等を書いたパーソナルカードと、家族写真を入れておく。

赤ちゃんを避難するときに必要なものチェックリスト

- 粉ミルク
- ミルク用蒸留水
- 哺乳瓶
- 紙オムツ
- お尻ふき
- ベビーフード
- 離乳食用のスプーン
- 靴
- 絵本、おもちゃ
- 着替え
- バスタオル
- 母子手帳
- 保健証
- お薬手帳

*上記のリストを参考にカバンやリュックに入れておくと緊急時サッと持ち出せますよ。
 *母子手帳などの大切なページは、スマホで写真に撮っておくと便利です。

災害時に役立つ連絡方法と情報

- 災害伝言ダイヤル
「171」をダイヤルし、伝言・録音・再生する。
- 大阪市防災アプリ
お手持ちのスマホに災害情報を発信(ダウンロード要)
Android端末 iPhone, iPad端末
- LINEやメール
電話での通話が出来ない場合でもやりとりが可能な場合が多い
- 大阪市からテレビやエリアメールでの避難情報
避難情報が出たときは迷わず避難
- おおさか防災ネット
気象情報・被害・避難情報などの災害情報を掲載

避難する時の服装は長袖・長ズボン・軍手履きなれた靴が理想



避難バックの中に長袖・長ズボン一式を入れておくと便利

ふゆ は や かん せん しょう ちゅう い
冬に流行る感染症にご注意を!

寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、ウイルスが活発になります。風邪や感染性胃腸炎、インフルエンザなどが流行しはじめます。予防と対策に取り組んで冬を元気に過ごしましょう!

冬に流行る代表的な感染症

感染性胃腸炎

ノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口感染※1。激しい嘔吐、下痢の症状、発熱することもあります。ロタウイルスの場合は、白っぽい便が出ます。
 ★激しい下痢が続くので、脱水症状に要注意。吐いたあとや下痢のあとは、すばやい処理、消毒が重要です。

インフルエンザ

インフルエンザウイルス。主に飛沫感染※2。急激な高熱、頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、関節痛が出ます。ときに、下痢などの症状も現れます。
 ★予防接種(任意接種)はいつごろ受ける?? 効果が出始めるまでに2週間程度かかることから、12月中旬までに予防接種を受けましょう!

RSウイルス感染症

RSウイルス。乳幼児に代表的な呼吸器感染症。主に飛沫感染※2と接触感染※3。発熱、鼻水、せきなどから始まり、呼吸時に「ゼーゼー」といった音が出ます。
 ★気管支炎や肺炎になり重症化することもあるため、早めの受診が大切です。

感染症の具体的な予防と対策は4面に。

※1ウイルスや細菌に汚染された物を食べたり触ったりすることで感染する。 ※2せきやくしゃみにより、ウイルスや細菌が人に感染する。 ※3触れることで、ウイルスや細菌が付着することで感染する。