

空は高く澄み、木々が彩とりどりに色づき、気持ちのいい季節になりましたね。運動会が行われる保育園や、小学校からは元気な子どもたちの歓声が病児保育室にも届いています。ケガなどに気を付けて頑張ってくださいね。



過ごしやすい季節から少しづつ寒くなり風邪などの病気が流行する時期に入ります。昨年以上に色々な感染症が流行してきた今年度。この冬も感染症に十分に気を付けて予防していきましょう。

秋～冬に流行する病気

インフルエンザ 水ぼうそう RS ウイルス感染症(今年度は上半期にも多かった)

溶連菌感染症(秋～春) 風邪症候群(冬に最も多い) ウイルス性胃腸炎



09月に多かった病気

風邪症候群

アデノウイルス感染症

室内環境～室温と湿度について～

風邪などの予防のひとつに室内環境を整えてみてはいかがでしょうか？寒くなる季節、暖房等を入れることが増えてきますが、部屋が暖かいだけでなく、空気が乾燥する季節です。加湿をして湿度も気にとめておきましょう。

最適な室温と湿度

	室温	湿度
夏	25～28℃	50～60%
冬	19～23℃	50～60%

室内外との温度差は5℃以内にしましょう。あまり気温の差が激しいと乳幼児は体調を崩してしまう恐れがあります。エアコンを入れる場合エアコンの温度設定のみを頼らず室内に温度計湿度計を置いて確認しましょう。湿度は年間通して平均40～60%と言われています。冬場は空気が乾燥するとウイルスが繁殖しやすくなります。またのどの粘膜が

乾燥すると風邪をひきやすくなります。冬場は加湿器やぬらしたタオルを室内に干したりしましょう。また夏場は逆に湿度75%を超えることもあります。室温だけではなく除湿をして子どもが過ごしやすい室内を整えましょう。

エアコンや加湿器は定期的に掃除をして清潔にしておきましょう。加湿器の水は毎日入れ替えましょう。

乳幼児は「暑い」「寒い」がまだまだ伝えることが出来ません。そのため周りにいる大人が温度や湿度を管理してあげる必要があります。

◎「暑い」「寒い」のサイン

・汗をかいている(顔や、見える部分だけではなく背中を触り汗をかいていないか、頭の中に汗をかいていないか確認する。)

・赤ちゃんは首のしわが赤くなっている ・機嫌が悪い ・手や足が冷たい ・顔色や唇の色が悪い

※おなかや背中が冷たくなっている時はかなり冷えている状態です。



室温計のみに頼らずお子様の顔色や、体に触れたりして暑い・寒いを気にしてあげましょう。また睡眠時や乳児がベッドにいる際には直接エアコンの風が当たらないように気を付けましょう。室内のどの場所(窓際で陽がよく当た