

# ほげんだより6月

2020年6月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

いよいよ6月がスタートします！ じめじめとした梅雨どきですね。蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏を思わせるような日差しが照りつけて気温が急上昇することも!! 天気や気温の変化に身体がついていかず、体調をくずしてしまいがちです。睡眠や食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

いよいよ開放的なシーズン、夏がやってきます！  
そしてやっかいな“蚊”も、活動しはじめますよねえ～。  
みんなに“蚊”が嫌われる理由…



血を吸われ、その部分が痒く、不快にさせられるからでしょうか。

日本に生息している“蚊”は、100種類以上で血を吸うのは約半分、  
中でも、ヒトの血を吸うのは限られた種類だけと言われ  
中でも、最も痒いのが“  
ヒトスジシマカ = 通称 ヤブカ”だと言われているそうです。

でも、血を吸うのはメスの産卵の時だけ!! オスは吸いません。  
ふだんの蚊のエネルギー源は糖分、花の蜜や果実の汁などを吸っています。

## ★ 痒み… それはアレルギー反応!

“蚊”の唾液には、刺した時に血が固まらないような成分が含まれていて  
その唾液に、皮膚がアレルギー反応を起こすことで痒みを感じるんだそうです。

“蚊”に刺されている時、“蚊”が血を吸っている時

ついつい上から叩いてしまってますか?

その時に、また、唾液に触れてしまうことになってしまいます。

気づいたら、叩かず、指で弾き飛ばす方が良さそうですよ。

## ★ “蚊”に刺されないために

- 肌の露出に注意 ⇒ 万全を期すなら長袖・長ズボン  
肌にピッタリしていると上から刺されることも
- 濃い色の服に注意 ⇒ 黒色など濃い色を好む習性がある
- 汗はこまめにふく ⇒ ヒトの体温、息を吐く時の二酸化炭素、汗に含まれる乳酸など感知して近づく習性がある

★ “蚊” に刺されたときは

まずは冷やしましょう！

冷やすことで血管が収縮して痒みを押さえることができます。



搔いてしまうと皮膚の炎症がひどくなり、ますます痒くなります。

外出時には、痒み止めの薬やパッチなどの準備もしておくといいですね。

★ 蚊が媒介する感染症

日本でよく知られている病気は、

\*日本脳炎：コガタアカイエカ ⇒ 日本脳炎ウィルス

\*マラリア：ハマダラカ ⇒ マラリア原虫（寄生虫）

\*デング熱：ヒトスジシマカ ⇒ デングウィルス

\*シカ熱：ヒトスジシマカ ⇒ シカウィルス



これらの疾患の症状にも、発熱や関節痛などがあります。

新型コロナウイルス感染症との鑑別は、

基本的に上気道症状や呼吸器症状がないという点です。

## 春季・プール前健診の日程変更 について

\*6/11（木） に変更になりました。

\*全園児が対象です

\*9:15～ 各クラス順次、行います。



## 毎日の健康チェックをお願いします

\*登園前に、健康チェックをお願いします。

\*いつも通りの検温と、咳・ノドの痛み・鼻水・頭痛などがいないか、観察し健康カードに記録、毎朝の提出 をお願いします。

\*登園時、まずは手洗い！

そして、お子さんがきちんと手洗いできているか確認をお願いします。

# 感染症に対策に有効な 手洗い・咳エチケット

どうやって感染 = うつる のかを知って予防しよう!!

★ 飛沫感染

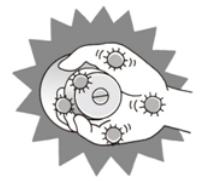
⇒ 感染者の咳・くしゃみなどの飛沫と一緒に飛ばされたウィルスを他人が口や鼻から吸い込んで感染

★ 接触感染

⇒ 感染者が咳・くしゃみをする時に手で押さえ、その手で周りの物を触り付着したウィルスを他人がその物に触って手に付着。その手で口や鼻を触って感染

★ 空気感染

⇒ 感染者の咳・くしゃみなどの飛沫と一緒に飛ばされたウィルスが空気中に浮遊。これを吸い込むことで感染



話題のコロナウィルスは“空気感染”する可能性が少ないと言われています。しかし、閉鎖した空間や近距離間での会話には注意が必要になります。

感染症に対して日常生活の中では、手洗い・うがい・マスク・咳エチケットが大切です。テレビなどでもよく報道されている **手洗い**。外出から戻った時・食事の前・トイレの後など、きちんと手洗いの習慣をつけましょう。

手には見た目にはわからないバイ菌（病原菌微生物）いっぱい。それを流水・石鹸でキレイに洗い流す習慣をつけることが、感染を防ぐ基本になります。

じょうずな手の洗いかた					しっかりていねいに洗い、バイ菌を流しましょう。				
1 腕まくりをする。	2 水道水で手をぬらす。	3 せっけんをしっかりと泡だてる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。					
6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすって、つめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんを流す。	10 清潔なタオルでふく。					

\*咳やくしゃみは、  
どれくらい飛ぶのでしょうか？



咳・くしゃみなどの飛沫(しぶき)には、

\*ウィルスが含まれているということ!! \*このウィルスでうつること!!  
飛沫(しぶき)には、水分が含まれているため1m前後で落下、  
2mくらい間を開けると飛沫感染しにくいといわれています。  
また、くしゃみにも多くの飛沫(しぶき)が含まれていて、  
2~3mも飛ぶというデータもあるそうです。



咳エチケット、これもよく耳にするになりましたね。

\*咳・くしゃみは、他人に顔を向けない

\*咳・くしゃみが出る時は、

マスクをする(マスクの上からでも、手で押さえる)

手やティッシュで押さえる

〔 押さえた手は、手洗する

押さえたティッシュは、すぐに捨てる 〕

\*口と鼻をしっかり覆う

青井保育園のもも組さんが咳やくしゃみ をすると

「おてて、おてて」「おててマスク」と言って声をかけています。

咳やくしゃみが終わってからですが、手を当ててもう一度、咳が出たように

「ゴホ、ゴホ」と言って可愛いパフォーマンスを見せてくれるんですよ。

もちろん、咳やくしゃみをしていないお友だちも一緒に、です。

進級するにつれて増えてくる新しいお友だちも、それを見て同様にまねて

を見せてくれるんですよね。

咳をしている時にナースの姿を見つけると、あわてて口を押さえる!

な~んてこともありました。

少しずつ社会のマナーが身につき、習慣化してくれるといいですね。

ぜひ、ご自宅でも声をかけてみてくださいね。

