



病児保育だより

西脇こども園 病児保育室

暑い夏の季節から、朝晩の冷え込みで肌寒さを感じる季節になりました。季節の変わり目は、衣服の調整がむずかしかったり、気温の変化で体調を崩しやすい時季でもあります。『早寝早起き』『十分な休息と睡眠』『バランスのとれた食事』など健康管理に気をつけましょう。



冬になぜウイルス感染症が流行するの？

冬は、空気が乾燥し気温が低くなり、ウイルスが好む環境になります。室温と湿度をコントロールして、ウイルスの活動を抑えましょう。

ウイルスが好きな環境は？

冬の乾燥と低い気温はウイルスが最も好む環境です。
気温 16℃以下、湿度 40%以下がウイルスの感染力が強まる条件です。

換気を心がけましょう

適度な室温と湿度が重要です

換気



室温

加湿



- ★新鮮な空気と入れ替えて、室内のウイルスを少なくすることが大切です。
- ★寒くても1時間に2回以上換気を行いましょう。

- ウイルスの活動を抑えるには・・・
- ★室温 20℃前後、湿度 50～60%が目安です。
 - ★濡れタオルを干したり、加湿器を使用しましょう。

規則正しい生活と水分補給で免疫力を高めましょう

免疫力が低下してしまうと感染しやすくなります。食事や睡眠などの体調管理だけでなく、冬の寒さや乾燥していること、体の水分が不足していることも免疫力の低下につながります。乾燥していることで、のどや鼻の粘膜が乾燥し、ウイルスと戦う部分が弱くなります。

引き続き、手洗いや手指消毒、咳エチケットなどの感染予防対策を行いましょう。

また、ふだんから十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

病児保育の予約がスマホからできます。

Webで予約をするには利用者登録が必要です。

詳しくは病児保育予約のホームページをご覧ください。

