



新年あけましておめでとうございます！本年からもみくんちだよりを通して、感染症の流行状況や病気に関する情報を発信していきたいと思えます。本年も病児保育事業所もみくんちをよろしく願いいたします。



インフル・感染性胃腸炎・他感染症にご注意を…

昨年末から流行状況にあるインフルエンザ・感染性胃腸炎ですが、他にも咽頭結膜熱（アデノウイルス）やRSウイルス感染症なども増加傾向のようです。年末年始のお休みの間、外出も増え、人込みの中に入る機会が増えたとどうしてももらってきってしまう感染症…知らず知らずの内に媒介者（菌の運び屋さん）になっていることも。そんな感染症を、もらわない、うつさない、運ばないようにするには日々の心掛けが肝心となってきます。



やっぱり手洗い！！

感染症対策で一番よく耳にする手洗い。わかっていても外出先から帰宅したとき、ご飯を食べる前などついつい忘れていませんか？また、外出先で手洗い場がない、混んでいて使えないなんてことも。洗える環境がすぐそばにあるときはよく石けんを泡立て（泡で出てくるハンドソープがおすすめ）手洗いするのが一番ですが、すぐに洗えないときは速乾性の手指消毒剤などで消毒しましょう。薬局などで携帯用の消毒剤が手軽に入手できます。しかし、ただ手に塗るだけでは十分な除菌はできません。薬液を手に取り、手のひら・甲・指・指の間・指先・親指・手首をよく擦り合わせ、薬液が乾くまで擦りましょう。



水分補給も大切



水分補給といえば病気にかかってしまってから…なイメージが強い方もいると思いますが、予防の面でもこまめな水分補給は大事になってきます。のどや鼻の粘膜にある繊毛（せんもう）は菌やウイルスを体外へ排出させる役割がありますが、体内の水分量が減ると繊毛の乾燥を招き、繊毛運動が鈍くなってしまいます。また、インフルエンザウイルスがのどや鼻にある感染部分に到着してから細胞内に侵入するまで最速20分といわれています。なので、20分おきに水分補給をし、感染部分についているウイルスを洗い流しちゃいましょう！ウイルスは消化器官内に入ると分解されるので、感染・増殖することはありません。（とは言っても、なかなか20分おきの水分補給は難しいと思えますが…）

特に乾燥が気になるこの季節。空間の加湿だけでなく、こまめな水分補給で身体も潤しましょう。