



Social Welfare Corporation

KUJIRA

ほけんだより



2026年8月27日

上ノ丸くじら保育園

ほけん担当

季節外れのインフルエンザ！

最近、季節外れのインフルエンザ流行が、ニュースでも話題になっています。インフルエンザといえば、冬に流行するイメージがありますが、猛暑により、屋内で過ごすことが多くなり、換気が不十分な部屋で過ごすことや、暑さそのものによる疲労や睡眠不足がつづき、免疫が低下することで、夏でも感染しやすくなります。感染予防として、手洗いや手の消毒、マスクの着用のほか、換気をすることが効果的です。普段から、意識して「適度な換気」「正しい手洗い」を行いましょう！



適度な換気方法

夏の換気は「30分に2回、3～5分の短時間こまめ換気」がポイントです。エアコンや扇風機と併用し、湿気対策もしっかり行うことで、快適かつ健康的な空気環境を作ることができます。また、エアコンは稼働時に電気代が増えるため、つけたままの換気がおすすめです。



正しい手洗い方法

ハンドソープでも、アルコールでも、手のひらだけでなく手の甲や指の間、爪の先までしっかりと洗うことが大切です。きちんと手洗いをしようと思うと、15秒程度かかるといわれています。

また、爪が伸びていると、そこに汚れがたまりやすくなり、細菌が増えやすくなります。またアルコール手指消毒剤も浸透しにくくなるため、爪は伸ばしすぎず、適切な短さを保つことをお勧めします。



からだの冷やしすぎに注意

まだまだ暑い日が続いていきます。この季節は、冷房の効かせ過ぎや冷たい物のとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。そんなときこそ、規則正しい生活リズムを守り、温かい飲み物を飲むなどの配慮が必要です。また、冷房の効いた家の中にばかりではなく、時間を決めて外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です。ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう。