

# ぴのっく健康だより

第41号・平成30年3月  
発行・株ビノコーポレーション



春はもうすぐ来ています！



しかし、まだまだ寒い日も多いですね。寒暖差が激しいので体調管理には十分気を付けていきましょう。



インフルエンザや感染症の流行も、まだまだ続いています。今年のインフルエンザはA型とB型が混在しているのが大きな特徴です。1度感染したからと言って油断は禁物です。しっかりと予防していきましょう。いつもに比べて様子がおかしい時や回復期には無理をせず十分な休息を取る事も大切です。

また、暖かくなってくると自転車に乗る機会も増えてくるかも知れません。改めて、安全な自転車の乗り方や整備不良など確認してみてくださいですね。

気をつけましょう

## 自転車マナー

### 子どもも乗せ自転車（前後乗せ用）

#### 1 転倒にご注意しましょう

適度なスピードを出して走行している最中であれば、推進力により安定していますが、押し歩き中の推進力を失った自転車は、十数キロのものをほぼ人の腕の力だけで支えている状況にあります。

信号待ちや停車中、駐輪場に入った時などの押し歩かをしている時こそ転倒に対して最大限の注意が必要です。



#### 2 ヘルメットの着用をしましょう

転倒時の子供のけがは、8割が頭部と顔に集中しやすいと言われています。

道路交通法にも子どものヘルメット着用は、努力義務の明記がされています。

子どもの安全を守るため、必ず着用しましょう。

#### 3 交通ルールを守りましょう

必ず左側通行をしましょう。道路の右側を走ると車の流れに逆行して危険です。また歩道は歩行者の為のものであり、軽車両である自転車は、基本的に車道を走らなければなりません。



#### 4 フリントケットよりも防風ウェアの使用で

##### 寒さ対策をしましょう

裾が長くてヒラヒラしたものは自転車の車輪に巻き込まれる危険性があります。自転車で寒く感じるのは、風が体温を奪うからです。手袋や耳当てを着用したり、風を遮る防風ウェアの使用により、効率よく子どもを暖かくしてあげることができます。

#### 5 子どもを抱っこつづきの自転車運転は

##### やめましょう

転倒した時に子どもを下敷きにしてしまうリスクの高い前抱っこ運転は、道路交通法で禁止されています。

おんぶでの運転は認められているため、抱っこひもを使い子どもをしっかり固定したうえで運転するようにしましょう。



## 病後（回復期）の自宅でのケアについて

乳幼児は、抵抗力が弱く、身体の機能や免疫力が未熟だと言われています。

病気後は、体力が回復し集団生活に支障がない状態となつてからの登園が望ましいです。

### 体温は測り続ける

発熱は、とても体力を消耗します。又、1回下がってもぶり返すことがあるため、まる1日平熱が続くようになるまで様子をみましょう。

### 静かに過ごす

平熱に下がっても体は疲れやすくなっているため、2〜3日外出を避け、室内で静かに過ごしましょう。

熱が下がっても、体調が優れないようになるとき（食欲がない、機嫌が悪い、咳で目が覚めたり、咳で嘔吐する、下痢・嘔吐の胃腸炎症状があるとき、食事が通常に戻っていない等）は病児・病後児保育等の利用をお勧めします。

check!

気温が低く、乾燥した日が続いています。

室内の温度・湿度が保たれているか、いまいちど確認をしていきましょう。

温度 22〜24℃ 湿度 50〜60%が適正です。

