



ほけんだより 2月

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っています。

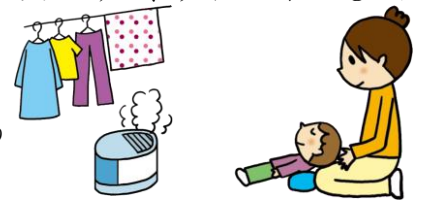
園内でも先月はインフルエンザA型・流行性角結膜炎・伝染性紅斑（りんご病）・溶連菌感染症・手足口病の診断報告がありました。これらの感染症は、出席停止となる感染症になりますので、登園の際は登園許可証明書・季節性インフルエンザ診断報告書・登園報告書の提出をお願いしています。引き続きご家庭でもお子様の体調管理のご協力をお願い致します。

コンコンッ！咳のかぜ、ひいていませんか？

寒さが深まり、あちらこちらから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。

おうちでのケア

洗濯物を干したり、加湿器を付けたりして湿度を調節し喉を潤しましょう



咳がひどい時、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。

麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう



冬のかさね着3つのコツ

- ①冬のあったかいかさね着のコツは、空気をかさね着することです。体にピッタリした下着や服より、からだど服や、服と服の間に空気の層ができるものを選びましょう。下着・シャツ・上着・コートと順番に重ねます。
- ②3つの首を保温しましょう。首・手首・足首を温めるのが、保温のコツ。
- ③ぶあついコートを着ても、下半身が薄着だと寒く感じます。下半身も温かく。

お子様からうつらないように**家庭内の感染予防**4つのポイント

1 手洗い・消毒

看病した後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなどよく触るところの消毒も大切です。

2 タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくとうよいですね。

3 食器はよく洗う

子どもの唾液が付いた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

4 マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。