



ほけんだより



令和5年2月1日 あいあい浜寺中央こども園

2月4日は「立春」です。日は少しずつ長くなり、春を迎える時期とされていますが、雪が降ったり気温が低く、乾燥した日が続いています。寒いとつい温かい室内で過ごしがち。室内でも外気を取り入れ換気をし、元気に体を動かして、身体を芯から温めて活動的に過ごしましょう。



インフルエンザに気をつけましょう！



インフルエンザが全国的に流行しています。本園では、年始からインフルエンザA型の届け出がありました。インフルエンザは、普通の風邪とは違い、感染力が強く、短期間のうちに広範囲に流行します。家庭内感染も報告があり、今後急増する可能性があります。感染に注意していきましょう。インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒に吸い込んだウイルスが鼻や喉の粘膜で増殖し発症します。**突然の発熱・全身の痛み・頭痛・咳・くしゃみ**などの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。インフルエンザには、いろいろな型があり、一度感染しても、違う型のウイルスが流行すると、また感染することがあります。

★インフルエンザかな？とおもったら…インフルエンザの検査は発熱後すぐには反応しにくいいため、注意しましょう。発熱してから6～12時間経過後に行うのが望ましいとされています。

インフルエンザは、発症後5日間かつ解熱後3日間は出席停止期間です。

今年度、登園には医師の「登園に関する意見書」は不要ですが保護者が記入する登園届が必要になります。

色々な感染症を予防しましょう

- 手洗い** 流水とせっけんでこまめに、ていねいに手洗いをしましょう。外から帰った時、食事前、トイレの後はこまめに手洗いをしましょう。指先や爪、手首もしっかりと洗いましょう。
- すいみん** 疲れた体や脳を休めるためには、ぐっすり眠ることが大切です。眠っている間に、体の成長に必要なホルモンがたくさん出て免疫力を高めます。
- 食事** 食べることで、脳と体のエネルギー補給になります。朝ごはんを食べると、体内時計のスイッチが入り、体温が上がって脳や体がスムーズに動き始めます。バランスの良い食事を心がけましょう。
- 湿度を保つ** 湿度が50%より低いとウイルスが活発になります。お部屋の中にぬれたタオルを干したり、加湿器をつけて乾燥に気をつけ、適切な湿度(50～60%)を保つようにしましょう。
- 外出** 流行時期は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

『豆にご注意を』もうすぐ節分ですが・・・豆を食べる機会は季節を問わずありますね。子どもは、噛み砕く力や飲み込む力が弱く窒息や誤嚥のリスクがあります。硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもは食べない方が良くとされています。ご注意ください。
(園の給食では圧力鍋で充分柔らかく調理しています。)



1月の感染症発生状況

インフルエンザA	・・・6名
ヘルパンギーナ	・・・1名
空登性発疹	・・・1名

冬のスキンケア冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵です。乾燥肌になると、痒くて掻きむしってしまい、それが傷になって

しまうこともあります。日頃から乾燥させないようにしましょう。

◎たっぷり保湿⇒ 入浴後の、肌に湿り気があるうちに使うと、角質

層に水分を閉じ込められるので効果的です。

く⇒ 直接肌に触れる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成



今月の保健行事

乳児身体測定	9日(木)
幼児身体測定	8日(水)