

2月のほけんだより

令和5年2月1日 あいあい鳳保育園

2月4日は「立春」。日は少しずつ長くなり、明るさを増してきます。まだまだ寒さには気をつけたい時期。屋内、屋外と服装で調節し春を来るのを待ちましょう。体調管理には充分気をつけて過ごしましょう。

インフルエンザに気をつけましょう

新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、3年ぶりに関西でもインフルエンザの流行期に入り、罹患者が急増しています。全国的にも、コロナとインフルエンザの同時流行のため、注意が必要です。



特に乳幼児は、罹患すると重症化する恐れがあります。日頃からかからない、うつさないために予防をしましょう。

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる感染症で11月から3月にかけて流行します。

※一度感染しても型が違うウイルスが流行すると、また感染する場合があります。



*感染経路：飛沫感染、接触感染

*症状：突然の高熱が出現し、3~4日続く。全身症状(倦怠感、食欲不振、関節痛等)や気道症状(咽頭痛、鼻汁、咳等)を伴う。

*予防対策：手洗い⇒外から帰った時、食事前、トイレの後はこまめに手洗いを。指先や爪、手首もしっかり洗いましょう。



睡眠⇒疲れた体や脳を休めるためには十分な睡眠をとることが大切です。

食事⇒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⇒湿度が低いとウイルスが活発になります。加湿器等を利用して、適度な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。

ウイルス対策

ウイルス対策で使用している加湿器のお手入れが不十分だと、加湿器内で繁殖したカビや細菌が、水蒸気に混じって部屋に広がります。発熱やせき、呼吸困難感、だるさなどの症状を招いているかもしれません。



ウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっては大変です。説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

*タンクの水は毎日取り換える *定期的にフィルターを掃除する



1月感染症発生状況

*突発性発疹症・・・2名 *手足口病・・・2名

*インフルエンザ(型不明)・・・1名

*インフルエンザA型・・・

2歳児1名、3歳児3名、4歳児12名、5歳児5名



今月の保健行事

*乳児身体測定(0~2歳児)

・・・9日(木)

*幼児身体測定(3~5歳児)

・・・10日(金)



※夏に流行する、手足口病が発生しました。季節、時期に関係なく普段と違う発疹等の症状が見られたら、念のために医療機関を受診するようにしましょう。