



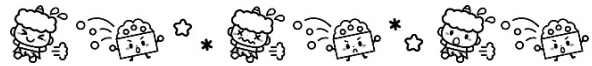
ほけんだより



平成31年 2月

看護師 知花沙和希

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、歴の上では立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るので、手洗い・うがいをしっかりと行い、予防に努めましょう。



2月3日は節分です。



子どもたちの「鬼は外！福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

★園では2月4日に豆まきを予定しています。



寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが好きな季節です。かぜを寄せ付けない丈夫な体づくり、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

「かぜ」は油断大敵！！

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済む事も多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、日頃から、規則正しい生活を送ることも大切です。

(1月の感染症) ノロウイルス 3名

ウイルス性胃腸炎 各クラス数名

インフルエンザA型 3名

▲ インフルエンザ ▲



急激に40℃前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも症状が重いのが特徴です。

インフルエンザになってしまったら・・・まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。

室内はだいじょうぶ・・・？

インフルエンザウイルスが好きなものは「乾燥」です。適度な湿度(60%くらい)を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう(加湿器、水の入ったコップや濡れたタオルを置く、霧吹きをかけるなど)。

インフルエンザ検査について・・・

インフルエンザになっても上記の一般的な症状を経過しない場合があり、個人で判断せず、感染拡大させない為にも少しでも気になる場合はインフルエンザ検査を受けるようにしましょう。特に幼児の場合は、症状が分かりにくいので、病院での診断をお勧めします。