



# ほけんだより 2月



令和5年2月  
白鳥保育園  
看護師

2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！」元気な豆まきの声が聞こえてきます。子ども達の中にいる細菌やウイルスも体から出ていきますように。県内では年明けよりコロナウイルスやインフルエンザウイルスが流行しています。手洗いうがいをしっかり行い、感染予防に努めていきましょう。

## 豆まき、少し工夫して楽しみましょう！

豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は**窒息**の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、砕けた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。

### 5歳までは食べさせないようにしましょう！

特に兄弟がいる家庭では、兄弟が豆を食べているのを見て欲しがっても食べさせないようにしましょう。

また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

園では、新聞紙を丸めて豆に見立てて、豆まきを楽しみたいと思います。



### 《こんなものにも要注意》

ピーナッツ、アーモンドなどのナッツ類  
も5歳までは食べさせないようにしましょう。



### 《1月の感染症》

インフルエンザA 12名（本園）  
2名（分園）

登園再開には…

**発症から5日間経過**

**解熱して3日間経過**

この両方を満たしている必要があります。

## インフルエンザが はやっていきます！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！



### 症状

突然の高熱  
(40℃前後)

頭痛

おう吐

のどの痛み

激しいせき

かんせつう  
関節痛  
筋肉痛

鼻水

### 予 防 の た め に

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を