



ほけんだより

2月号



平成31年2月1日
さつき認定こども園
看護師 平田佳子

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。



コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、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。呼吸がらくになります。



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。



全国的にインフルエンザ感染者が急増しています。沖縄県でも警報が出されており感染拡大が懸念されます。

インフルエンザに罹った時は、医師の診断をうけ園まで連絡してください。

感染拡大の予防と園児の体力回復の為、発症後5日かつ解熱後3日を経過するまでは自宅療養となります。

発症後5日かつ解熱後3日とは、発熱、解熱した当日を0日として数えます。

1月 感染症状況



| | | | |
|---------|-----|-----|----|
| インフルエンザ | 25名 | 結膜炎 | 1名 |
| 溶連菌感染症 | 1名 | | |