

ほけんだより

2月4日は「立春」です。もうすぐ春を迎える時期ではありますが、これから最も寒い時期と言われています。寒い日が続きますが体調に気を付けて、寒さに負けない丈夫な身体作りをしながら、今月も楽しく過ごしていきましょう。

<せきエチケット～マスクにはどんな効果がある？>

くしゃみや咳をすると約2～3mウイルスや菌が飛び出してしまいます。他の人に風邪やインフルエンザなどの感染症を広げない・もらわないためにもせきエチケットが大切です。

【うつさない・守る】

くしゃみや咳をしても、ウイルスを含んだ飛まつがマスクにつくため、周囲にウイルスが飛ぶのを防いでくれます。また、他の人からの飛まつへの侵入も防いでくれます。



【のどを乾燥から守る】

吐いた息がマスクの中で水分となり、乾燥を防ぐため、のどの奥にあるせん毛(粘膜の表面にある細菌やウイルスをブロックしてくれる)が、活発となりウイルスを体内から追い出してくれます。

【その他に大切なこと】

マスクをすれば、風邪や感染症にかからないというわけではありません。ウイルスは普通のマスクの網目よりも小さいので、マスクだけでは完全には感染を防ぐことは困難です。予防には「マスク」+「手洗い」も忘れないようにしましょう。

<花粉症の季節です>

早いようにも感じますが、春の訪れとともに花粉の季節もやってきます。突然症状が出る方、1歳頃から発症する場合も多いようです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状がみられたら、症状がひどくなる前に対策がとれるよう、一度病院の受診をおすすめします。



- 鼻をかめない子は鼻水をふき取ってあげる
- 症状が楽になるよう、医師に相談
- 花粉をお家に持ち込まない対策 (帰宅時は、外で花粉を払ってからお家に入る)

節分の豆にご注意を!

節分といったら豆まきです。1年の無病息災を願ってまく豆ですが、思わぬトラブルを招くことがあります。のどに詰まらせたり、砕けた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。

消費者庁では、5歳以下の子どもには、硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類は食べさせないように呼びかけています。

鼻や耳に入れて取れなくなる事故もあるようです。おうちの豆まきは、個装の製品を利用して、小袋に入れたままで豆まきを楽しむなど、安全に豆まきが行えるようちょっとした工夫も大切かもしれせん。



2月の身体測定

ひよこ組：8日 りす組：7日
あひる組：6日 うさぎ組：6日
ぞう組：7日 きりん組：8日

☆ 乳児健診：8日 9:30～



1月は溶連菌感染症やインフルエンザA型、アデノウイルス感染症などの感染報告がありました。今も引き続き感染報告があります。また、嘔吐・下痢でお休みするお子さんもちらほらと…。保育所でも手洗い、うがいなどの声掛けを行っています。感集団生活のため、完璧に感染を遮断することは難しいですが、咳が出ている時にはマスクをする、こまめな手洗い・うがいを心がけ感染症予防をしていきましょう。