みさと保育所2月保健便り 令和6年2月1日発行

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。

く精製治症の主動でです。

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)

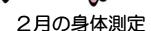
節分の豆にご注意を!

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と呼 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 うちでの豆まきは、個装の製品を利用して、小袋に入っ 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 しれません。





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





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。