



# ほけんだより 2月号



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りますように祈っています。



## ●○インフルエンザ○●



### インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、嘔吐・下痢、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴います。

### 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、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、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。また、当園ではご家族が罹った場合、感染期間が発熱1日目から3日目をピークとしていることから、園児が罹っていないまでも、3日間は登園を控えていただくよう、ご協力お願い致します。



### 1月の感染症罹患状況

- 伝染性紅班（りんご病）：6名
- 感染性胃腸炎：7名
- 感染性胃腸炎（ノロウイルス）：2名
- 溶連菌感染症：1名
- インフルエンザB型：1名

いつも体調不良時の早めのお迎えや、自宅でゆっくり療養できるようご配慮等、ご協力ありがとうございます。



### マスクをつけよう

冬はかぜやインフルエンザが流行する季節です。咳やくしゃみが出たらマスクをつけて周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。かぜを引いていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接触る機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。