



ほけんだより

2019年2月号
野のはな保育園



2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中に入ろうとするウイルスや細菌が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。

2月の保健行事予定

12日(月)～	身体測定週間
20日(水)	0歳児健康診断・新入園児健診 9時30分～

感染症情報

先月に流行した感染症は
 インフルエンザA型 7名
 伝染性紅斑 2名 でした

うがいの仕方

適当なうがいの仕方では、かぜなどの予防にはならないので、もう一度子どものうがいの仕方を見直してみましょう。



① 戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口に含みます。



② 頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、「ガラガラ」と音をたて、うがいをします。



③ 頭を降ろし、周りに飛び散らないよう口の中の水を出します。



④ 2～3回繰り返します。

※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。



インフルエンザに負けないで!

毎年のように世界で流行するインフルエンザ。

規則正しい生活をし、ウイルスに負けない体づくりを。かかってしまったら、「栄養・保温・安静」を心がけましょう。

「栄養・保温・安静」を心がけましょう。



かぜとインフルエンザの違い



かぜとインフルエンザの違いは、ウイルスの種類と症状などです。

かぜは潜伏期間が5～6日。アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスが原因で、微熱があり、鼻やのどの粘膜が乾燥しているように感じたり、くしゃみ、鼻水などの症状が見られます。

インフルエンザは潜伏期間が1～2日。A・B・Cの3つの型のウイルスが原因で、高熱、頭痛、腹痛、筋肉痛、倦怠感や時には下痢などの症状があります。

特にこの時期、うがい・手洗いを怠らないようにしましょう。

