



# ほけんだより

2023年2月号

今年の節分は2月2日です。「鬼は外！福は内！」、子どもたちの中にあるウイルスや細菌がすべ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身体になるように祈っています。

## 今月の保健行事予定

- 6日(月) プライベートゾーンの話(幼児)
- 13日(月)～ 身体測定週間
- 14日(火) 新入園児・0歳児健康診断

## 先月流行した感染症

アデノウイルスによる発熱が多かったです



## 歯磨きで虫歯予防



12月～2月の寒い時期、甘いものを食べることが多くなります。寒いからといって歯磨きをさぼったり適当に磨いたりしていると、虫歯の原因になります。虫歯菌の好物を口の中に残さないためにも、しっかり歯を磨きましょう。



全園児歯科健診にて受診推奨され、まだ報告書が提出できていない方は、経過を看護師までお知らせください。

## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。

## 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接触の機会がぐっと減ります。サイズにあったマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。

乾燥し湿度が低い日が続き、子どもの肌が荒れやすい時期です。子どもの肌はバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため荒れてしまいます。清潔と保湿の日常的なケアをお願い致します。