

2月 保健だより

2022年2月号
ひむろこだま保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防につとめましょう。



今月の目標

- ・換気をしましょう。
- ・手洗いをしっかりしましょう。

花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

花粉症

症状	花粉症
原因	花粉
発熱	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	何度も続けて出る
咳	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	サラサラで透明
目	涙が出る、かゆみ、充血
期間	花粉が飛んでいる間中

外出時の服装



家に帰ってきてからすること



玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。

新型コロナウイルス感染予防のための手洗いについて

新型コロナウイルスは、人の口や鼻、眼などから入って感染します。その為、感染を予防する為には、手洗いが有効です。

まずウイルスは水で洗い流すことでかなりの数を減らすことができます。新しい生活様式で、帰宅後の手洗いやシャワーをお勧めしているのはそのためです。石けんと流水による手洗いを行うことが最も重要です。手指に付着しているウイルス量は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に石けんで10秒もみ洗いし流水で15秒すすぐと1/10000に減らすことができます。

手洗いがすぐに出来ない状況では、アルコール消毒液（濃度70～95%のエタノール。入手困難な時は60%台のアルコールでも一定の効果はあります。）も有効です。一方で、次亜塩素酸ナトリウム（いわゆる塩素系漂白剤）は危険ですので、手指に用いないでください。