

# 2月 保健だより

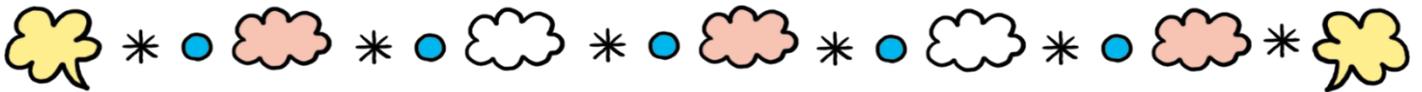
2023年2月号  
ひむろこだま保育園

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。感染症が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、予防に努めましょう。



## 今月の目標

- 手洗いうがいをしましょう。
- 湿度を40~60%にしましょう。



## コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。

### おうちでのケ



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



## インフルエンザ

インフルエンザは悪寒、急な発熱、関節痛に続き、咳、くしゃみ、喉の痛みや時に下痢、嘔吐などの症状が見られます。インフルエンザの症状かな？と思ったら、まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうかを診断してもらいましょう。咳やくしゃみなどによって感染し広がり、感染力が強いため発症の翌日から5日を経過し、かつ熱が引いてから3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。本年度に限り、インフルエンザは登園許可証はいりません。その他の感染症については従来と同じで必要ですのでよろしくお願いいたします。