

# ほけんだより 2月

2月は暦の上では春ですが、1年のうちで最も寒い時期でもあります。今年は暖冬の為、本格的な寒さはこれからかもしれませんね。先月から流行しているインフルエンザも引き続き流行中なので、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 家庭でもインフルエンザ予防法を実践していきましょう!

園内でインフルエンザにかかる子どもさんが数名でいます。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体をつくっていきましょう。



### うがいと手洗い

外出後は必ずうがいと石けんを使った手洗いを習慣化しましょう。



### 室内の温度・湿度をチェック

室温 16℃~18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意! 加湿器などを上手に使いましょう。



### 外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果はウイルスをまきちらさないことです。

## インフルエンザと診断されたら・・・

- ① 発症した日を入れて数えて最低 6 日間、さらに解熱後 3 日間を経過するまでは自宅で休養してください。
  - ② 症状が始まった日から 8 日間~10 日間はお友達に感染する可能性がありますので、手洗いをこまめに行い、周囲へ咳やくしゃみをかけないよう“咳エチケット”を行いましょ。
- ≪咳エチケットとは・・・≫ 咳やくしゃみが出る場合には必ずマスクをし、咳やくしゃみの後には石けんを使用し、よく手を洗いましょ。

※インフルエンザは現在大流行の発生、継続が疑われる「警報レベル」で、全国的に猛威をふるっています。インフルエンザは早期治療が大切です。気になる症状がある場合は、できるだけ早く診察を受けましょ。

## こどもでも花粉症になる?

最近、花粉症になる子どもさんが増えているようです。抗アレルギー剤を症状が出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても症状が軽くすみます。気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

### 気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる

目がくじくじくしている

### なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

## 2月の行事予定

- 2月 1日(金) 豆まき・ゆり組恵方巻きづくり
- 2月 4日(月) 身体測定(以上児)・絵本の日
- 2月 5日(火) 身体測定(未満児)
- 2月 13日(水) お誕生会
- 2月 14日(木) ゆり組クッキーづくり
- 2月 15日(金) ゆり組パン作り体験(しまうま)
- 2月 21日(木) お別れ会(お弁当の日)
- 2月 22日(金) 布団洗濯日①
- 2月 23日(土) 布団洗濯日②・帰りバス運行なし
- 2月 25日(月) 朝バス運行なし・避難訓練



## 重要 ~アデノウイルス感染症の登園届と意見書について~

アデノウイルス感染症による登園届および意見書が変わりました。アデノウイルスによる咽頭炎と結膜炎は医師が記入する【意見書】の提出をお願いします。アデノウイルスによる胃腸炎の場合は、今までどおり保護者が記入する登園届の提出をお願いします。

### 【医師が記入した意見書が必要な感染症】

アデノウイルス感染症(咽頭炎・結膜炎等)・麻疹(はしか)・インフルエンザ・風しん・水痘(水ぼうそう)・結核・百日咳・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・咽頭結膜炎(プール熱)・腸管出血性大腸菌感染症(O-157等)

### 【保護者が記入した登園届が必要な感染症】

溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・手足口病・伝染性紅斑(リンゴ病)・ヘルパンギーナ・ウイルス性胃腸炎(ノロ、ロタ、アデノウイルス等)・RSウイルス感染症・突発性発疹・带状疱疹

## 遠視・弱視について

小児の弱視は早期発見・早期治療をすることで回復可能です。特に片方の目だけの場合、保護者の方が注意されていても気付かないことが多いようです。一度眼科を受診され、視力検査を受けて頂きますよう、お願いします。7才を過ぎると完治が困難になります。そのため、特にゆり組さんは小学校入学前に視力検査を受けて頂きますようお願いいたします。

## 歯磨きで虫歯予防

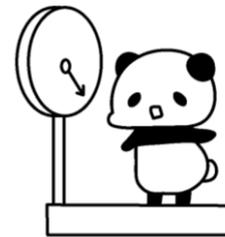
12月~2月の寒い時期は甘いものを食べるが多くなります。寒いからと言って歯磨きをさぼったり適当に磨いたりしていると、虫歯の原因になります。虫歯菌の好物を口の中に残さないためにも、しっかり歯を磨きましょ。

また、虫歯の治療がまだのお子さんは早めに治療をお願いします。特にゆり組さんは小学校入学前に治療しておきましょ。



## 肥満は生活習慣病の原因になりやすい

人間の体は、摂取エネルギーが運動エネルギーを上回ったときに脂肪がつくようになっています。この“脂肪が付きすぎている状態”が肥満で、決して体重が標準より重いということではありません。小児肥満は治りにくいと言われているため、できるだけ就学前に規則正しい食習慣を身につけて、生活習慣を改善するようにましょ。



### 食生活の見直しを

- 朝食をしっかり食べる。
- 糖分や油分が多いものを控える。
- よく噛んで食べる。
- 早食い・ながら食いを避ける。
- スナックやジュースを摂りすぎない。



### 意識的に体を動かして

肥満気味の子どもは、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きな遊びで、楽しく体を動かすようにましょ。

