

# ほけんだより2月

平成26年2月 あおぞら保育園

朝晩寒い日が続きますが、2月3日は節分、そして2月4日は立春と、春はそこまで近づいています。日差しもいくぶん長くなってきましたね。

子どもたちは、元気いっぱい外遊びに出かけて行きます。乳児さんは、お散歩に連れて行って沢山歩いています。幼児さんは、園庭に出て、ドッジボール、縄跳び、マラソンなど色々なことに一生懸命挑戦して体を動かしています。

昨年に比べ感染性胃腸炎の患児数も少なくなり、ほっとひと安心しているところです。しかし、インフルエンザA型の発症がみられ始めました。乾燥・低温の環境は、まだまだウィルスが大好きな季節です。体調を崩さないよう、環境に気をくばり、丈夫な体をつくって、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 1月の感染症

感染性胃腸炎・・・7名

インフルエンザA型・・・1名

近隣の小学校では学級閉鎖が出ています。今年のインフルエンザは、A型もB型も両方流行してきているようです。

### ・・・インフルエンザの症状としては・・・



ケース1) 嘔吐から始まる、微熱・・・感染性胃腸炎かな？と思っていたが念のため検査したら、実はインフルエンザだった。

ケース2) 喉が痛い、頭痛、高熱、関節痛なし・・・溶連菌感染症とインフルエンザ

ケース3) 微熱～解熱を何度も繰り返す(熱があがらない)・・・インフルエンザ

このようにインフルエンザ特有の症状(38℃以上の熱・関節痛・だるい)が出ていないケースもあります。また、今年は大人のインフルエンザが流行中!!子どもは、胃腸炎や溶連菌感染症などがインフルエンザと併発して発症しているようです。受診の際は、念のためインフルエンザの検査をお願いします。

### ・・・ご家族がインフルエンザに罹患した場合の送迎について・・・

集団生活である保育園では感染防止を図るため、インフルエンザに罹患している方の送迎はご遠慮願います。できるだけご家族で協力して頂きたいと思っております。やむを得ず送迎する場合は、門までの送迎をお願いします。ご理解・ご協力の程よろしく申し上げます。

### ・・・ご協力ありがとうございます・・・

園舎入口に手指消毒スプレーを設置しています。登降園時のお忙しい中、いつもありがとうございます。引き続き、ご協力よろしく申し上げます。



### 家族みんなでガラガラうがい



風邪の予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずは大人がやって見せるのがいちばん!! 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば風邪なんか怖くない!!

### ママにもうれしい大豆パワー

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるように、良質のタンパク質がたっぷり。筋肉や内臓、皮膚など、からだをつくる材料となるタンパク質は、育ちざかりの子どもたちには欠かせない栄養素です。

また、大豆に含まれる大豆イソフラボンという成分には、女性ホルモンと似た働きがあり、女性特有のからだの不調や、骨がもろくなる骨粗しょう症を防ぐ効果があると考えられています。

日本食には、豆腐や味噌、納豆、きなこなど、大豆製品がたくさんあります。身近な大豆製品をじょうずに使って、親子で大豆パワーを取り入れましょう。

### かぜの季節の健康観察

ここがポイント

- 食欲に変化はありませんか？  
のどの痛みのために、食が進まないことがあります。
- いつもと同じように目覚めましたか？  
鼻水や鼻づまりがあると寝つきにくく、眠りが浅くなるので、寝起きが悪いことがあります。
- きげんが悪くありませんか？  
体の不調をうまく表現できないので、ぐずったり、きげんが悪くなったりすることがあります。
- いつもと同じように遊んでいますか？  
何となく元気がないと感じたときは、まず体温を測ってみてください。