

ほけんだより

2月

令和2年2月号 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。すでに花粉も飛び始めてきましたね。

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、お散歩にでかけ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。丈夫な体をつくって、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

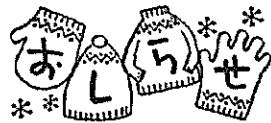
....1月の感染症....

- インフルエンザA型...3名
- 感染性胃腸炎...2名
- 溶連菌感染症...5名
- 突発性発疹...1名

*乾燥・低温の環境は、まだまだウイルスが大好きな季節です。手洗い・うがいをしっかりしましょう。

....2月の保健行事....

- ★身体測定週...3日~7日
- ★0歳児健診...13日(木)14:30~
- ★歯磨き指導...25日(火)つき
-26日(水)はな
-27日(木)ことり



★感染症情報は、ブックラウンジ前のモニター画面で表示されます。随時更新しますのでご確認ください。
 ★登園したらすぐに手洗いを!! その成果もあり、インフルエンザは前年度よりも罹患率が低く、病気でお休みするお子さんが減りました。登園しましたら手洗いの声かけをお願いします。
 ★今月に入ってからも感染性胃腸炎の発症がありました。集団生活は、子ども同士の接触が多いところですので、ヒトからヒトへ飛沫感染や接触感染する可能性が高くなります。園で嘔吐(咳込み嘔吐も含む)が発生した場合は、子どもたちをすぐに別室へ移動させて飛散した可能性のもの全てを消毒しています。また、食事中に発生した場合は、食事を破棄して新しいものに交換し感染拡大防止に努めています。衣服等に付着した物は感染拡大防止のため、そのまま返却しますので、ご理解・ご協力をお願い致します。
 ★インフルエンザA型の発症状況は、1/9以降は、感染報告がなく落ち着いています。しかし、羽村市内の小・中学校では相次いで学級閉鎖となり感染者は増えているようです。37.5℃の平熱でも診断されたり、溶連菌を併発するケースもあります。家族内で感染する可能性も高いので、ご家族の中で罹患されている方がおられましたら保育園にお知らせください。尚、インフルエンザに罹患されている方の送迎はお断りしていますが、やむを得ず送迎される場合は、事務所に声かけください。

★歯磨き指導★

3.4.5歳児を対象として歯磨き指導を行います。今回は、歯を赤く染め出して歯垢の確認をします。当日の朝は、ブラッシングを忘れずにお願致します。色素は、食品にも使用されている成分です。使用の際に、舌や唇が赤く染まり、色が落ちるまで少し時間がかかることがあります。また、衣服に付着すると落ちにくいことがありますので汚れても良い服装で登園してください。

加湿器を使おう
のどにはウイルスを追い出す腺毛があるよ。加湿器で湿度が50~60%に保たれていると、腺毛が元気になるよ

マスクをしよう
マスクをしていると、自分の息の湿かさや温度、のどが潤うよ

温かいものをとろう
こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

うがいをしよう
乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをすると、のどのウイルスを洗い出せるよ

乾燥した空気から のどを守ろう!

おすすめの1冊

『子どもが育つ魔法の言葉』
ドロシー・ロー・ノルト著
レイチャル・ハリス著 石井千春訳

けなされて育つと、子どもは人をけなすようになる。愛してあげれば、子どもは人を愛することを学ぶ...「子は親の鏡」大ベストセラーで繰り返し読みたい一冊。

子どもの救急ホームページ

<http://kodomo-gg.jp/>

夜間や休日に急な発熱やケガなどお困りの時はありませんか? 「こどもの救急」というウェブサイトがあります。病院を受診した方がよいか、判断の目安がわかります。ご利用規約を必ずお読みの上、同意された場合のみご利用ください。

対象:1か月~6歳です

「気になる症状」を選んでクリックします。

*子どもの急な病気に困ったときは...小児救急電話相談 #8000へ。

花粉がなるべく飛ばないように
開けて、気温が高い
前の日夕雨
乾燥して風が強い

花粉をつけずに1日にしよう
できなかったことは、花粉に色をぬり

花粉が多い日は
できるだけ外に出ない

外出するときは
花粉が落ちやすいツルツルした上履で

外出するときは
めがね・マスク・ぼうしをつける

家に入る前に
花粉をよくはらう

家に帰ったら
うがい・手洗い・顔や目を洗う

花粉にたくさん触れた人は、花粉症になりにくくなります。

花粉症の季節が近づいてきました。大人だけではなく、子どもも花粉症になります。対策をしっかりと、最小限の症状で過ごしましょう。

花粉症の人も そうでない人も 花粉を避けるためにできることは?

からんの中にいる花粉を避けるのは難しいです。くしゃみや目のかゆみ、鼻水や涙で洗い流そうとします。これまでに花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出ると、花粉症になる可能性があります。

かぜかな? 花粉症かな?	かぜ	花粉症
それほど頻りに出ない	くしゃみ	何回も頻りに出る
なびり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の異変	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	家族にアレルギー体質の人がいる	
短期間(1週間程度)で治る	花粉の飛んでいる時期は症状が出る	
変化はない	アレルギー	症状に変化がある

帽子で
髪につく花粉の量を減らします

メガネで
目に入る花粉の量を減らします

マスクで
鼻や口から吸いこむ量を少なくします

室内に入る時は
花粉を十分に払ってから入ります

外出するときは
花粉のつきやすい毛織物の上履は避けましょう

洗顔で
顔についた花粉を洗い流します

うがい
鼻からのどに落ちた花粉をとりのぞきます