



2月ほけんだより



令和5年2月1日

矢田野こども園

寒い日が続いていますが、子どもたちの元気な声が室内を暖かくしてくれます。2月4日は立春で、暦の上では春の始まりとなっていますが、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る時期なので、外出先から帰った後には、必ず、手洗い・うがいをし、感染予防に努めましょう。

●○インフルエンザ○●



県内でインフルエンザが流行しています！

予防には...

・手洗い・うがい・マスクの着用！



風邪かな？と思ったら、はやめの受診を心がけましょう！



インフルエンザになってしまったら...

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。(解熱した日を0日とし、翌日から3日間登園できません。)感染拡大防止のためにも必ず守ってくださいね。

冬場に多い 嘔吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、嘔吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はありませんが、嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える



おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

寒いからといっておうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。

早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて良い事がいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな！

気分よく目が覚める

もりもり食べられる

朝ごはんがおいしい！

園で元気にあそべる

新型コロナ・インフルエンザに備えましょう！！

自宅療養ができるよう事前に備えておきましょう。食料品(7日分)や日用品、解熱鎮痛薬、抗原検査キットなどを用意しておくで安心です。



先月もお知らせしましたが、、年長さんはMR2回目お済みですか？

就学前にMR2回目の接種を終えましょう。3月31日までは定期接種として受けることができますので、早めの接種を心がけましょう。3月中に接種しないと実費での接種になりますのでご注意ください。