



# 2月ほけんだより



令和5年2月1日

矢田野こども園

寒い日が続いているが、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的時期なので、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！

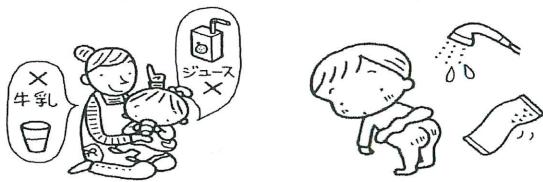
### インフルエンザになってしまったら…

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日間は登園を控え、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づつ、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、空気の入れ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と安心です。



### 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。