



2月のほけんだより

令和5年2月1日
さくら保育園

寒さの厳しい日が続いていますが、天気の良い日には、元気に外遊びや散歩などを楽しんでいます。冷たい空気に触れることで、自律神経は鍛えられ、病気に負けない体を作ることができるそうです。寒いとつい家の中にこもりがちになりますが、お休みの日も積極的に外遊びをするといいですね。茨城県内も、インフルエンザの流行が出始めました。感染対策をしながら元気に過ごしましょう。

いつもと違うかなと思ったら…

目に見える症状がなくても、「いつもより食欲がない」「いつもと違って機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」などの様子がみられたら病気のサインかもしれません。

体調の変化に気をつけながら保育を行っていきますので、いつもと違う様子がある時は、登園時に職員にお知らせください。



< 1月の病気・感染症の様子 >

新型コロナウイルス感染症 (職員 1名含む)	9名
インフルエンザ (職員 1名含む)	3名
ヘルパンギーナ	1名
発熱症状	35名
咳・鼻水症状	3名
嘔吐症状	2名

発熱や下痢・嘔吐症状があった時の登園について

症状があった期間と同日の回復期間が必要で、登園を控えるのが望ましいとされています。

(厚生労働省：保育所における感染症対策ガイドラインより)

発熱した時：解熱後 1 日が経過してから

下痢・嘔吐症状があった時：最後に下痢・嘔吐症状があった時から 1 日が経過してから

*元気に登園できるよう、登園基準のご協力よろしくお願ひします。

花粉症

くしゃみや目のかゆみなど、花粉症の症状が出始める季節になりました。医師から処方された目薬については、保育園で対応可能ですので、ご相談ください。



鼻水



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。

鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状がある時は、早めに受診しましょう。

どうして鼻水がでるの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉についたウイルスを排除するために出るものです。

また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さいお子さんはこまめに吸い取ってあげましょう

まだ上手に鼻をかめないお子さんは、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。



鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになったら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。

また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。