

# 2月のほけんだより



お正月明けからインフルエンザA型にかかるお子さんが数名みられましたが、今のところ園内で大流行するまでには至っていません。2月4日は暦の上では立春を迎える時期とされていますが、まだまだ寒い日が続きますので、引き続き感染拡大防止にご協力いただきますようお願いいたします。3歳以上のお子さんは2月には発表会も予定されていますので、体調を整え元気に参加できるようにしましょう。保健師 川城 茜

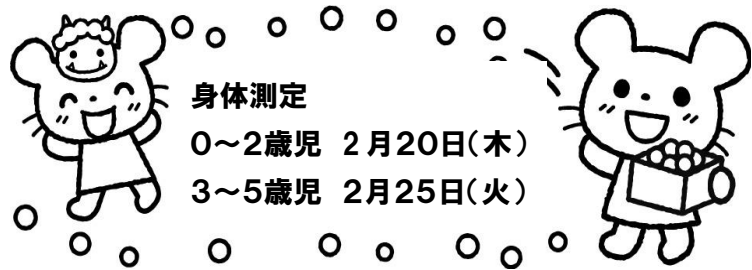
## 咳をしている時は・・・

咳は体質的なものや治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐などの他の症状が出ていないかをよく観察し、対応しましょう。風邪で咳が出ている場合は他のお子さんへの感染を防ぐためにマスクを着用し、ひどい場合は登園を控えるなど、エチケットを守りましょう。



## 咳がひどい時・・・

- ・蒸しタオルを顔の前に広げ、湯気を吸わせる。(火傷に注意)
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。



## 身体測定

0～2歳児 2月20日(木)

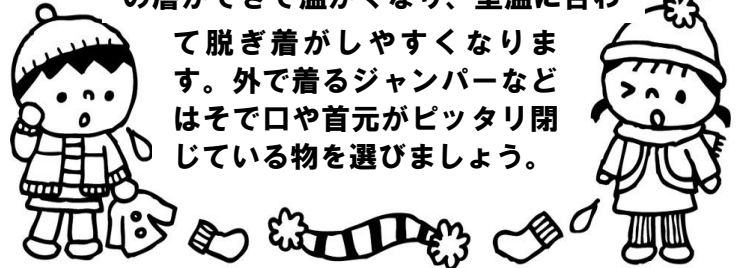
3～5歳児 2月25日(火)



## 冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より一枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさない事が大切です。次に厚手の服を一枚着るより、素材の異なる薄手の服を二枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わ

て脱ぎ着がしやすくなります。外で着るジャンパーなどはそれで口や首元がピッタリ閉じている物を選びましょう。



## 正しい手洗いを

手洗い予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう。

せっけんを泡立てて……



チェック!  
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

## 感染症予防に歯磨きも効果的!

日頃から口の中をキレイに保ち、細菌を除去しておく事が、インフルエンザなどの感染症に有効と言われています。食後にしっかり磨きましょう

