



ほけんだより

2月号

平成29年度
認定こども園さめ保育園
養護助教諭 田中かず子

2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように！そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になりますように祈っています。



手洗い

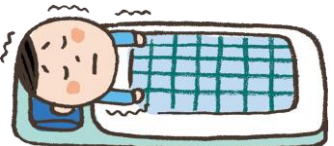
手洗いは感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな
手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんを泡だてアワアワ	 手の平を合わせてゴシゴシ	 手の甲をゴシゴシ
 指と指の間をゴシゴシ	 指先、爪の中をゴシゴシ	 手首をクルクルゴシゴシ	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

インフルエンザかな と思ったら…

まずは医療機関にかかりましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状をお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、発症したあと5日を経過し、かつ熱が引いてからも3日間は登園しないでしっかりと自宅療養しましょう。



◆ロタウイルス◆

冬から春先に大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。水分を取りたがらない、おしっこの量が少ない、または半日以上出ていない、目の周りがくぼんでいるなどの症状が出た場合は、すぐに医師にかかりましょう。おもちゃの消毒や、おむつ替えの後の手洗いも、感染予防に効果的です。



マスクをつけよう

冬はかぜやインフルエンザが流行する季節です。**咳やくしゃみが出たらマスクをつけて、周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。**かぜを引いていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接触る機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。