

# くまげんだより2月

令和2年2月1日 あいあい浜寺中央こども園

2月4日は「立春」。日は少しずつ長くなり、明るさを増してきます。2月は、まだまだ寒さの厳しい日もあります。手洗い・うがいを習慣化し、健康管理に留意しましょう。

## 「かぜ」は油断大敵

鼻や喉にウイルスや細菌が感染し、炎症を起こす症状の総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、様々な病気を併発することもあります。ちょっと体調が悪そうな時は、無理をせず安静を心がけましょう。



## インフルエンザに気をつけましょう

インフルエンザが全国的に流行しています。1月は、乳児クラスでインフルエンザA型、幼児クラスでインフルエンザB型の届け出がありました。感染力が強く短期間の間に広範囲に流行します。予防接種の効果もあり、微熱でも検査にて陽性とするケースもあります。

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒に吸い込んだウイルスが鼻や喉の粘膜で増殖し発症します。体調が思わしくないときは、病院を受診するようにしましょう。

### ※病院受診でインフルエンザの検査を受ける場合

症状が出て間もなくだと、インフルエンザに感染していてもウイルス量が少なく、陰性となる場合があります。症状が現れてから、12時間後にはおおよその信頼できる結果が得られます。

## インフルエンザ・風邪を予防しよう

- ☆バランスのいい食事・・・免疫力が弱っていると感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまう恐れがあります。普段から、バランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- ☆適度な運動・・・からだを動かしてめいっぱい遊ぶことで、食欲が高まり、夜もぐっすり眠れます。
- ☆十分な睡眠・・・疲れた体や脳を休めるためには、睡眠が大切です。眠っている間に、体の成長に必要な成長ホルモンがたくさん出て免疫力を高めます。



## 冬に気をつけたい感染性胃腸炎

冬は特にノロウイルスに気をつけましょう。感染力が強いため、注意が必要です。

※症状⇒主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間を通して見られますが、冬季に特に流行します。

※感染経路・汚染された二枚貝を加熱が不十分な状態で食べると感染。

- ・感染した人が調理したものを食べると感染。
- ・感染した人の便や嘔吐物に触れたり、感染した人と接触するなどして、原因菌が口から入ると感染

※二次感染を防ぐ！！ 乾燥したウイルスが舞い上がることもありますので、換気をしっかりとしましょう。嘔吐物の処理には次亜塩素酸ナトリウム(商品名：ハイター)を使用して処理しましょう。処理後はしっかりと手洗いを。

## 1月感染症発生状況

- \*インフルエンザA型・・・2名
- \*インフルエンザB型・・・2歳児1名  
3歳児7名、4歳児9名、5歳児1名
- \*水痘・・・1名
- \*感染性胃腸炎・・・2名

## 今月の保健行事

- \*乳児身体測定(0～2歳児)・・・18日(火)
- \*幼児身体測定(3～5歳児)・・・17日(月)

