

# ほけんだより 1月

令和3年1月1日 あいあい浜寺中央こども園

あけましておめでとうございます。年末年始は、ご家族で楽しく過ごされたことでしょうか。今年も早寝早起きで、規則正しい生活習慣を心がけ元気に過ごしましょう。

## 新型コロナウイルス感染症

不要不急な外出を自粛しながら迎えたお正月、感染を回避する工夫をしながら過ごされたことでしょうか。引き続き感染には充分気をつけて、日々を送る必要があります。



※お願い

- ・風邪症状がある場合や、37.5℃以上の発熱がある場合はお休みしてください。
- ・解熱後 24 時間経過し、体調が回復してから登園して下さい。
- ・同居家族の方で発熱や風邪症状などある場合は、園児の登園も控えてください。

## ウイルス対策

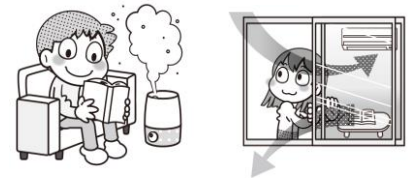
ウイルス対策で使用している加湿器のお手入れが不十分だと、加湿器内で繁殖したカビや細菌が、水蒸気に混じって部屋に広がります。発熱やせき、呼吸困難感、だるさなどの症状を招いているかもしれません。

ウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっては大変です。

説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

\*タンクの水は毎日取り換える \*定期的にフィルターを掃除する

※新型コロナウイルス感染症は、加湿に加えて換気もしっかりしましょう。



## 冬に気をつけたい感染症

\*インフルエンザ⇒高熱、全身のだるさ、食欲不振などの症状がでます。強い寒気や関節の痛みも同時に現れることがあります。予防接種を受けていると症状がかなり軽くなるケースもありますので、普段と様子が違うときは気をつけましょう。

\*ノロウイルス感染症⇒嘔吐や吐き気が突然起きるのが特徴です。ほかに、腹痛・下痢などの症状も見られます。

※例年に比べると発生件数は減少していますが、十分に気をつけましょう。



**感染症予防** 手洗い・うがいの徹底、人混みを避けた生活をしましょう。

手洗いのタイミング⇒「外から帰ったあと」「トイレのあと」「せきやくしゃみをしたとき」「たくさんの方がさわる場所をさわったとき」など



こまめに手洗いをしましょう。

**温度調節** 建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできる衣服で温度調節を。

※3つの首を温める⇒「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります。



## 今月の保健行事

\*乳児身体測定(0~2歳児)

・・・12日(火)

\*幼児身体測定(3~5歳児)

・・・13日(水)



## 12月感染症発生状況

\*ヘルパンギーナ・・・1歳児4名  
2歳児1名

