

# ほけんだより 2月

令和3年2月1日 あいあい浜寺中央こども園

2月3日は「立春」。日は少しずつ長くなり、明るさを増してきました。まだまだ寒さは厳しく、空気も乾燥した日が続く、感染症が流行しやすい時期です。体調管理に気をつけ、規則正しい生活を送りましょう。

## 「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。



新型コロナウイルス感染症対策と共に、手洗い・消毒（アルコール手指消毒剤）、マスクの着用、咳エチケットで感染防止に努めましょう。マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。 ※2歳未満の子どものマスクの着用は、体調の異変に気づきにくかったり、窒息の心配、呼吸がしにくくなったりと危険です。

## そろそろ花粉症にも気をつけましょう

少しずつ暖かくなり「もうすぐ春かな?」と感じる頃、鼻がムズムズしだしたら花粉症かもしれません。まだまだカゼなどの感染症にも気をつけたい時期ですが、どちらも負けないからだを作るポイントは同じです。



～花粉症のメカニズム～

- ①花粉が目や鼻から入ってくる
- ②免疫システムが花粉を侵入者と認識して花粉に対抗する抗体を作る
- ③再び花粉が侵入すると抗体が花粉と結びつき、涙や鼻水が出て洗い流そうとする



## 早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動で感染症を予防しましょう

☆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。

☆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。

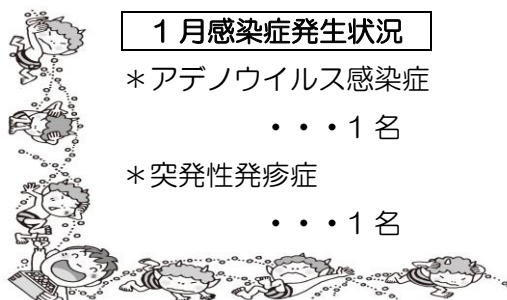


☆適度な運動・・・からだを動かしてめいっぱい遊ぶことで、食欲が高まり、夜もぐっすり眠れます。

**お願い** 新型コロナウイルス感染症を発症された場合や、ご家族が濃厚接触者やその関係者にあたるなどの場合は、園まで必ずご一報くださるようお願いいたします。登園後 37.5℃以上の発熱が見られたら速やかにお迎えをお願いいたします。また、解熱後 24 時間以上経過し容態が改善するまでは登園を控えてください。

## 1月感染症発生状況

- \*アデノウイルス感染症  
・・・1名
- \*突発性発疹症  
・・・1名



## 今月の保健行事

- \*乳児身体測定(0～2歳児)  
・・・10日(水)
- \*幼児身体測定(3～5歳児)  
・・・12日(金)

