



2月 ほけんだより



令和7年2月 ミモザはまでらこども園

今年は2月3日が「立春」です。日は少しずつ長くなり、春を迎える時期とされていますが、雪が降ったり気温が低く、乾燥した日が続いています。寒いとつい温かい室内で過ごしがち。室内でも外気を取り入れ換気をし、元気に体を動かして、身体を芯から温めて活動的に過ごしましょう。



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。本園では、年末からインフルエンザA型の届け出がありました。インフルエンザは、普通の風邪とは違い、感染力が強く、短期間のうちに広範囲に流行します。家庭内感染も報告があり、今後急増する可能性があります。感染に注意していきましょう。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。**突然の発熱・全身の痛み・頭痛・咳・くしゃみ**などの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。インフルエンザには、いろいろな型があり、一度感染しても、違う型のウイルスが流行すると、また感染することがあります。

★インフルエンザかな？とおもったら…インフルエンザの検査は発熱後すぐには反応しにくいいため、注意しましょう。発熱してから6～12時間経過後に行うのが望ましいとされています。

色々な感染症を予防しましょう

- 手洗い** 流水とせっけんでこまめに、ていねいに手洗いをしましょう。外から帰った時、食事前、トイレの後にはこまめに手洗いをしましょう。指先や爪、手首もしっかりと洗いましょう。
- すいみん** 疲れた体や脳を休めるためには、ぐっすり眠ることが大切です。眠っている間に、体の成長に必要なホルモンがたくさん出て免疫力を高めます。
- 食事** 食べることで、脳と体のエネルギー補給になります。朝ごはんを食べると、体内時計のスイッチが入り、体温が上がって脳や体がスムーズに動き始めます。バランスの良い食事を心がけましょう。
- 湿度を保つ** 湿度が50%より低いとウイルスが活発になります。お部屋の中にぬれたタオルを干したり、加湿器をつけて乾燥に気をつけ、適切な湿度(50～60%)を保つようにしましょう。
- 外出** 流行時期は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

冬のスキンケア



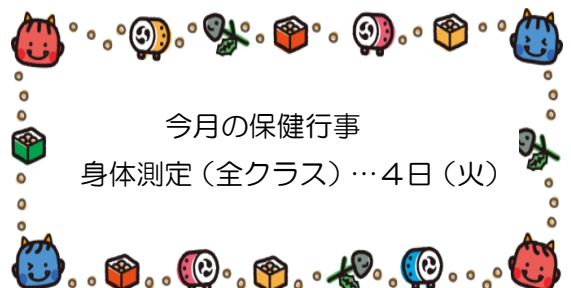
冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵です。乾燥肌になると、痒くて掻きむしってしまい、それが傷になってしまうこともあります。日頃から乾燥させないようにしましょう。

◎たっぷり保湿⇒ 入浴後の、肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。

◎刺激を少なく⇒ 直接肌に触れる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気をおこしやすいため、皮膚を刺激して痒みの原因になってしまうことも。

* 1月の感染症発生状況 *

・インフルエンザA・・・1名



今月の保健行事
身体測定(全クラス)・・・4日(火)