

令和4年度

ほけんだより 2月号



R5.2.20 生目台ピノキオこども園 看護師 合屋セツエ

まだまだ厳しい寒さが続いています。インフルエンザの同時流行が心配される中、小さな子ども達も頑張っています。子ども達は寒さに負けず元気いっぱい体調管理に気をつけ、感染予防を心がけ



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。感染予防の為に、毎日マスクをして日々の感染情報に不安が続きますがです。外出の後は、うがい、手洗いなどしましょう。

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの同時流行が心配されています。

基本的な予防を日常として注意していきましょう！

1. **手洗い、うがい、手指の消毒**をしましょう
2. **マスク**をしましょう
3. **3密（密閉・密接・密集）**を避けましょう
4. **感染が拡大**している地域への往来は、十分注意しましょう

効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

※うがい液は、水道水でもOK。

①ぶくぶくうがい
うがい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。



②がらがらうがい
うがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出す。

インフルエンザ かったかな?と思ったら?

これから寒くなります。やっぱり、インフルエンザが心配です。コロナとの同時流行もいわれています。

発熱・嘔吐・頭痛・咳・鼻水・筋肉痛 など・・・ ある時は、早目に**医療機関**を受診しましょう。

手持ちの解熱剤や風邪薬などで受診を遅らせないようにしましょう。インフルエンザ脳症にも注意しましょう！

インフルエンザは発症後、48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬が有効とされています。また、学校保健法によりこども園は、出席停止となります。

発症後、**5日**を経過していること、また、熱が続いていたら**解熱後、3日**を経過するまで登園は停止となります。



～年長さん（きりん組）の皆さんへ～

あともう少しで、いよいよご卒園、ピカピカの一年生ですね。それまでに次のような事を頑張ってお一年生に備えましょう。お家の方も一緒にお願いします。

1. **早寝・早起き**の習慣（小学校は**7:50～8:00**登校です。）
2. **朝食**をしっかり食べる習慣
・朝食は、一日の活動源です。しっかり食べましょう。
・偏食、ダラダラ食べ、お箸の持ち方など気をつけましょう
3. **清潔**の習慣
・手洗い、うがい、はみがきの習慣
ハンカチ、ティッシュを持ち、必要時使えるようにしましょう
4. **排便**の習慣
・朝、自宅で排便できる習慣を身につけましょう
・和式トイレなどの使用も出来るようにしましょう
5. **病気**などの治療
・就学時健診で要治療などある場合、また、むし歯などは治療しておきましょう

