



2月 ほけんだより



気温が低く、乾燥した日が続いています。2月3日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。

感染症もまだまだ流行りますので、手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。



コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ているときは無理をせずゆっくり過ごしましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がラクになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



麻疹・風疹ワクチン(MR)の接種はお済ですか？

対象者 第1期：1歳児

第2期：年長児(今年小学校入学を控えたお子様)

※第1期・第2期を過ぎてしまうと「定期予防接種」ではなくなり、自費での接種となります。

もう一度、母子手帳を確認し、接種期間内にワクチン接種を済ませるようにしましょう。



笑うだけで心もからだも元気アップ♪



私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したりしています。でもだいじょうぶ。そんな病気のもとをナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると元気をなくします。

※大笑いしなくても笑顔だけで効果はあるそうです(*^_^*)

かぜの後の登園について

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可をもらってから登園しましょう。幼児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。

