２月のほけんだより

令和６年２月１日

牛久さくら保育園

２月３日は節分です。今年は土曜日なので、豆まきや恵方巻を家族で楽しむのもいいですね。大きな声で「鬼は外！福は内！」邪気を追い払い、無病息災をお願いしましょう。豆まきのときには、くれぐれも誤飲に注意して行ってください。

冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より１枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を１枚着るより、素材の異なる薄手の服を２枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そでロや首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

～お知らせ～

１月の感染症は、

インフルエンザ	21名
コロナウイルス	９名
溶連菌感染症	１名
胃腸炎	３名
アデノウィルス	１名

でした。家族内発症時のお休みのご協力をありがとうございました。園には数カ月の赤ちゃんもいますので、園内感染症拡大を防ぐため今後もよろしくお願いします。

今年度も残り２カ月となりました。尿検査提出がまだのお子さまは今年度中にお願いします。

進級・進学にむけて、親子ともにどきどきする時期になりますね。子どもの少し不安な気持ちを受け止めつつ、一緒にどきどきを楽しみながら、身の回りのことが自分でできるようにサポートしていきたいですね。

●○インフルエンザ○●

インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

インフルエンザになってしまったら…

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後５日を経過し、かつ、熱が引いてからも３日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。