



なほ保健だよ



令和5年2月6日
成田保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4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、一般的に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っているのです。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、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

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。お部屋の換気も心がけましょう。



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。呼吸がらくになります。



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。

◎体調が悪い時は、早めに受診して、身体を休めましょう。

保育園で流行中です。

◎予防接種をしているためか、発疹の少ない子もいます

その症状 水ぼうそうかも

- 37～38℃くらいの発熱
- 顔、体幹、頭部にも赤い発しんがある
- かゆみの強い水ぼうが次々にできる



発しんの出方には個人差があり、特にアトピー性皮膚炎があれば、ひどくなる場合もあります。発しんが見られたら、医師の診断を受け、許可を得てから登園してください。

コロナウイルス・インフルエンザ同時に流行中

昨年末から感染者が出ています。家族内感染も起こっています。体調が悪い時は、無理をせずに休みましょう。咳・熱・倦怠感・頭痛・関節痛・下痢など症状は、まったく無い人から、重く出る人までさまざまです。手洗い・うがいを行い、マスクをして生活リズムを整え、十分に睡眠をとり、栄養バランスを考えた食事がとれるように心がけましょう。花粉症の季節です。手が顔に触れることが多くなります。手についたウイルスが目をごすったり、鼻を触ったりすることで体内に入ります。できるだけ顔に触らないように、外出から帰ったら洗顔すると良いでしょう。早めの受診をお勧めします。***気になる症状がある時は、受け入れの先生に伝えて下さい。**