

なりほ保健だより



令和6年1月9日
成田保育園

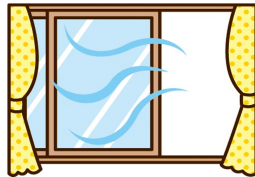
あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか？ つい不規則な生活をして、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



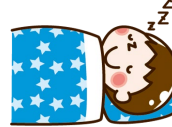
手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう



家族の発熱時で、健康な児童を送迎するときは、送迎する方が、インフルエンザ、コロナの感染者、または、発熱している時は、駐車場対応とさせていただきます。送迎に、発熱、インフルエンザ、コロナの感染者でない、それ以外の方が来られた時は、玄関の対応とさせていただきますので、よろしくお願いします。どちらかわからない時は、お気軽にお問い合わせください。

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえます。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



◎鼻と耳は中で繋がっていて、鼻汁のばい菌が耳に入ると、中耳炎になることもあるので、注意しましょう。



インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします