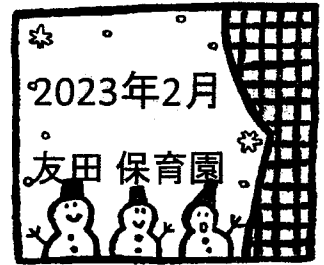


ほけんだより



暦の上では春の始まりですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。ひんやりした空気を感じながら、子供たちは元気いっぱい園生活を送っています。引き続き新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に注意しながら寒さに負けずに今月も楽しく、元気に過ごしたいと思います。

先月の子ども様子

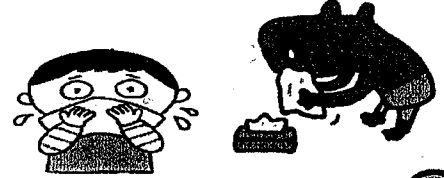
1月は、新型コロナウイルス、インフルエンザ感染症の発病がありました。
発熱、咳、鼻水、嘔吐や下痢 の胃腸炎症状でのお休みのお子さんがいました。



鼻水

長引くのは病気のサイン?!

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管です。
気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう。



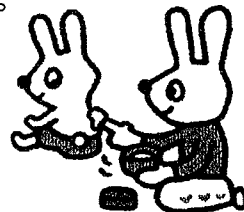
- 風邪をひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり鼻水が出たりしている。(アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎の疑い)
- 鼻詰りがあり、しきりに耳を触る(急性中耳炎の疑い)
- いつも目やにや鼻水が出る(鼻涙管閉塞や結膜炎の疑い)

冬の皮膚

- ・毛細血管が収縮し、血行が悪くなります。
 - ・汗や皮脂の分泌が減少して、皮脂膜が不足してきます。
 - ・空気の乾燥で、肌の水分がなくなり肌がかさつ きます。
- 乾燥するこの時期は、清潔と保湿に心がけましょう。

●保湿剤の塗り方ポイント

皮膚を清潔にした後に、
こすらず手のひらを使って滑らせる
ように塗りましょう。



2月3日は節分

「季節をわける」事を意味する。

この日は、病気や災難を
鬼に例え豆をまいて
無病息災をねがいます。



新型コロナウイルス感染症も対策は徐々に緩和され4年目に入ろうとしています。まだまだ油断できない状況です。今後新型コロナウイルス感染症と共にインフルエンザも心配されますが今まで同様に、必要な場面でのマスクの着用、手洗い、うがい、換気を心がけて行きましょう。抵抗力をアップさせるためにも日頃の体力づくりや栄養面、睡眠にも気をつけて行きましょう。発熱や、咳、咽頭痛、鼻水、ぐったりして元気がない、水分が取れない、嘔吐など判断に迷ってしまったら...

①かかりつけ医に相談しましょう。

②東京都発熱相談センター 電話番号 03-5320-4592
03-5320-4551

上記にまずは連絡し症状を伝え早めに相談しましょう。