



ほけんだより 2月号

令和7年1月31日
国立保育園
園長 中澤 ゆう子
看護師 杉山

暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けてお部屋の窓を閉め切ってはいませんか？換気をしないと二酸化炭素やウイルスなどで空気が汚れてしまいます。寒くても我慢してお部屋の空気の入れ替えを心がけましょう。

感染性胃腸炎が流行する時期です

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

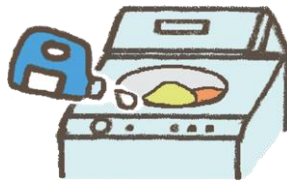
下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片づけ後は、石鹼と流水による手洗いをきちんと行ってください。窓を開けて換気も忘れずに。

汚れた衣類は・・・

85°Cの熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたなら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



子どもの花粉症



日本人の約10人1人は花粉症だといわれており、近年では子どもでの発症も増加傾向にあります。そしてその症状は大人とは少し違います。

	大人	子ども
くしゃみ	連発して出る	あまり出ない
鼻水	サラサラしている	少しねばねばしている
鼻づまり	つまる	大人よりもつまる
目のかゆみ	かゆくなる	かゆくなる上に悪化しやすい

以下のポイントに注意してお子さんの様子を見てみましょう。

- ・口を開けて呼吸をしていませんか？
- ・食事を飲み込みにくそうにいませんか？
- ・鼻水の色は透明ですか？
- ・目をかいていたり、擦ったりしていませんか？
- ・いつもぼーっとしていたり、眠そうにいませんか？花粉症かなと気になったらはやめにかかりつけの主治医に相談しましょう。

: 花粉症対策サイト

2月の保健行事

- 5日 卒園児口腔衛生指導 (5歳)
- 6日 身体測定 (3.4.5歳)
- 7日 身体測定 (1.2歳)

1月の感染症

- インフルエンザ … 3名
- 感染性胃腸炎 … 2名
- 伝染性紅斑 (りんご病) … 2名

