



ほけんだより 2月号

寒いからといっておうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。

園児の健康状況（1月）

- ・インフルエンザ・コロナ
- ・熱・咳・胃腸炎・喘息・下痢

※上記の症状でお休みするお子さんがいました。

「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることもたいせつです。

うがい



かぜのばい菌は手の他にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入るとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。



水ぼうそう

赤い米粒大の発疹が胸や背中、お腹などに出始め、半日から1日で全身に広がり、強いかゆみを伴います。同時に、37～38℃の熱が出ることもあります。次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、3～4日で黒いかさぶたになって、かゆみが治まります。発疹は虫刺されによく似ているので、症状の出始めは注意が必要です。症状が出たら

すぐに受診しましょう。また、学校感染症に指定された病気なので、医師の許可を得てから登園するようにしましょう。予防接種を受けておくと、かかっても軽症で済むことが多いようで、1歳過ぎから受けることができます（任意予防接種）。

おうちでは…



発疹をかきむしらないよう、爪は短くし、手洗いをしましょう。



お風呂やシャワーで汗を流し、肌を清潔にしておく、かゆみも軽減し、化膿しにくくなります。



口の中にも発疹ができます。おかゆなどの、消化がよく刺激の少ない物を与えましょう。

