



ほけんだより

2月号



2024年1月31日
ゆらりん白金保育園
看護師 小島

2月4日は暦の上では立春になりますが、まだまだ寒さは厳しく乾燥した日も続いています。冬の感染症（インフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、RSウイルス）には、基本の手洗いうがいとこまめな水分摂取を行いましょう。お休みの日中日差しがある時は、親子で体を動かし体力、免疫力をつけましょう。

<2月の保健行事予定>

5日（月）9：30～3・4・5歳児 身体測定

6日（火）9：30～0・1・2歳児 身体測定

13日（火）14：45～ 0・1・2歳児

園医健診

27日（火）14：45～ 0歳児 園医健診

※4・5歳児は、安全行動イメージトレーニングをグループワークで行いました。自分自身で危ない事に気付き行動できるをねらいに行いました。

※2月の保健指導は、立腰指導を行います。

（身だしなみ、挨拶と話を聞く姿勢など）

<園の感染症>

年末年始中 インフルエンザA型 : 2名

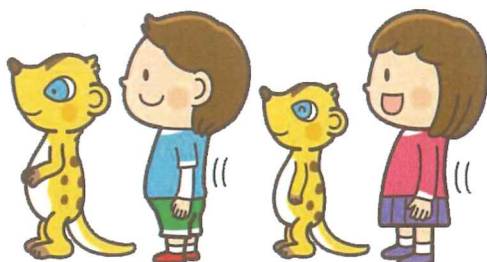
当園でも年末に感染の広がりがありましたが、お正月休みが入ったことで終息しました。

地域では、インフルエンザB型もみられ溶連菌感染症、感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症の発生もまだまだ多く見られます。免疫力が落ちないように早寝早起き朝ごはんをできるように生活リズムを整えましょう。

※すいか組は、手洗い指導の見本になってもらいさくらんぼ組に教えてもらいました♪

よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。