



2023年2月号
ゆらりん豊四保育園
看護師 上根

ほけんだより

寒さが一段と増す季節です。気温も低く、乾燥した日が続いています。暦の上では立春で春を迎える時期ですが、1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。

新型コロナウイルス感染症も含めてインフルエンザ感染症も流行っています。園でもインフルエンザが流行り、10人感染者が出た日もありました。これからインフルエンザB型も流行る時期に入ってきます。引き続き、手洗い、うがいをしっかり行い予防に努めていきたいと思ひます。

豆まきの注意!!

2月3日は豆まきです。1年の無病息災を願ってまく豆です。小さい子どもはかみ砕いたり、飲み込んだりする力が不十分で、豆が軌道に入ったり、気道が狭い為、窒息した例もあります。

消費者庁は3歳までは豆やナッツ類は食べさせない。幼児で豆を食べる時は食べることに集中させ、よく噛んで食べる。節分の豆まきした後は子どもが拾って口に入れないように豆の後片付けを徹底しましょう。と呼びかけています。

園では紙を丸めた物を豆に見立てて、節分の行事を行っています。ご家庭でも十分に気を付けて行って下さい。



うがいの手順

1.うがいの前にまず手洗い

手を洗わずにうがいすると菌がコップや水から入り込んできます。手を洗うときも、ただ流すだけで終わらないように！ 手のひら・手の甲・指・爪の間・手首をしっかり洗います。

2.口をゆすぐ

口の中をきれいにすることが大切です。うがい液や水を口に含み、「ブクブク」と口全体でゆすいでから吐き出します。1度で口全体の違和感を取れない場合は何度か繰り返しましょう。

3.口をゆすぎ終わってからうがいをする

おススメは「まほうのうがい」。

上を向いて、「ま〜ほ〜お〜」と言いながら、うがいをします。「ガラガラうがい」よりも、喉の奥まで水が行き届くため、効果的にうがいをすることができます。声を震わせるようにしっかり発音するのがポイントです。

うがいが頻繁にできないときは、こまめに飲み物を摂取して喉を保湿することを心がけましょう。



1月の感染情報
インフルエンザA型、
ヘルパンギーナでした。

0歳児健康診断のお知らせ

今月は2月27（月）

13：00～予定です。

