



# 2月のほけんだより



令和元年2月1日発行  
あいせん保育園

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、ウイルスが大好きな季節です。感染症を寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 風邪に負けない体

風邪ウイルスは200種類以上あるといわれています。一度感染して抗体ができて、また別のウイルスに感染すると発病するため、ウイルスに負けない体づくりが大切です。

- ①しっかり食べる・・・体に必要な栄養を補給するために3食しっかり食べましょう
- ②よく寝る・・・疲れた体を休めると生体リズムが整い、抵抗力が高まります
- ③外で元気に遊ぶ・・・たくさん動くと血行が良くなり、体温が上がり免疫力が高まります。

## 1月の健康情報

インフルエンザA 乳児10名 幼児3名  
職員9名

今シーズンは、同じインフルエンザA型でも高熱が出る人と、全く熱がない人、2度かかると様々な症状がみられました。そろそろB型も流行し始める時期です。引き続き、注意しましょう。

## 冬でも元気に外遊び

寒い冬、外で遊ぶと風邪をひくかもしれないと、室内ばかりで遊んでいませんか？しかし、寒い時期でも外で体を思いっきり動かして遊ぶことで、子どもの体力は向上し体が強くなると言われています。また、五感の発達も期待できると言われています。ただし、子どもの体調が悪い時は無理をして外遊びをさせる必要はありません。外で遊ぶ際は、防寒対策をしっかりしましょう。

## 冬に多い事故～低温やけど～

「低温やけど」とはカイロや湯たんぽなど、体温より少し高めのものに長時間触れていることにより生じるやけどです。症状が見た目では分かりにくかったり、痛みを感じにくいことがあるため、軽症と勘違いしてしまいがちです。通常のやけどは、皮膚の表面に熱源が触れることで起きます。一方、低温やけどは皮膚の奥深くでじっくり進行してしまうため治りにくいのです。また、皮下組織が壊れてしまった場合は、手術が必要になったり、感染症を起こしてしまったりと重症になることもあります。就寝時には使用しないなど注意しましょう。

## 咳エチケット

- マスクをする**  
咳やくしゃみが出る時はマスクを着けましょう。使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。
- ティッシュなどで口と鼻を覆う**  
マスクがない時は、咳やくしゃみが周りにかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆います。
- 鼻を付いたティッシュはすぐにゴミ箱に**  
口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 他の人から顔をそらす**  
周りの人から、なるべく離れましょう。咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。
- 石けんや手を洗う**  
咳などをおさえた手から、周囲の物にウイルスを付着させたりしないために、こまめな手洗いを心がけましょう。