



# 保健だより 2月号

平成31年2月1日(金) 八千代保育園

もうすぐ節分という事で、子どもたちはオニが来るのをドキドキヒヤヒヤ……しながら過ごしています。

職員はオニより皆がインフルエンザに感染しないか、ちょっぴりヒヤヒヤしながら過ごしています。

当園での、インフルエンザの報告も少しずつですが増えており、区内でもピークは越したようですが、まだまだ流行しています。

また、寒く乾燥する日も続いています。

依然として、感染症が流行る時期ですので、うがい・手洗いはもちろん、人の集まる場所への外出や、交通機関等を利用される際には、マスクの着用もお奨めします。

園でも“手洗い・うがい・咳エチケット・湿度・人込み”等に注意しながら活動を行いたいと思っています。

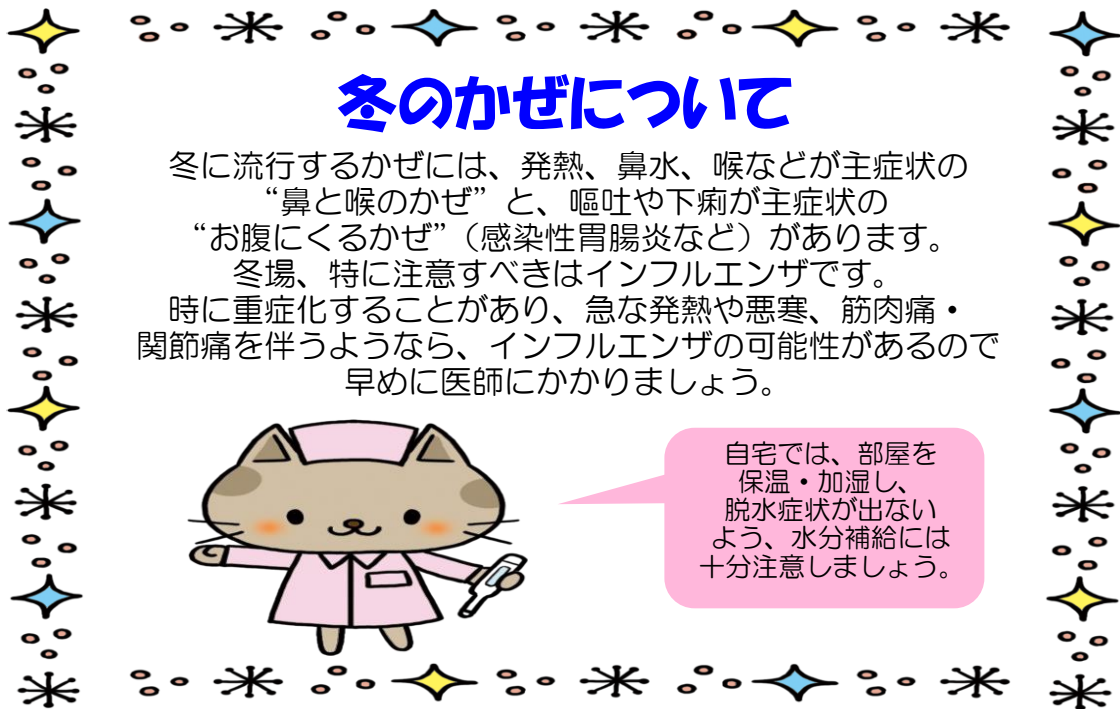
また、今後も引き続き  
発熱でのお迎え基準は37.5℃で、  
お願いしています。

免疫機構が未熟で、感染症が重篤化しやすい子どもたちの集まりである保育園。子どもの健康を第一に、体調のすぐれないお子さんがいる場合は、早めにご連絡をさせて頂いております。

ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 2月の保健行事

日程	内容
2月 6日(水)	身体測定 : 全園児
2月 7日(木)	0歳児健康診断 : 内海園医



## 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

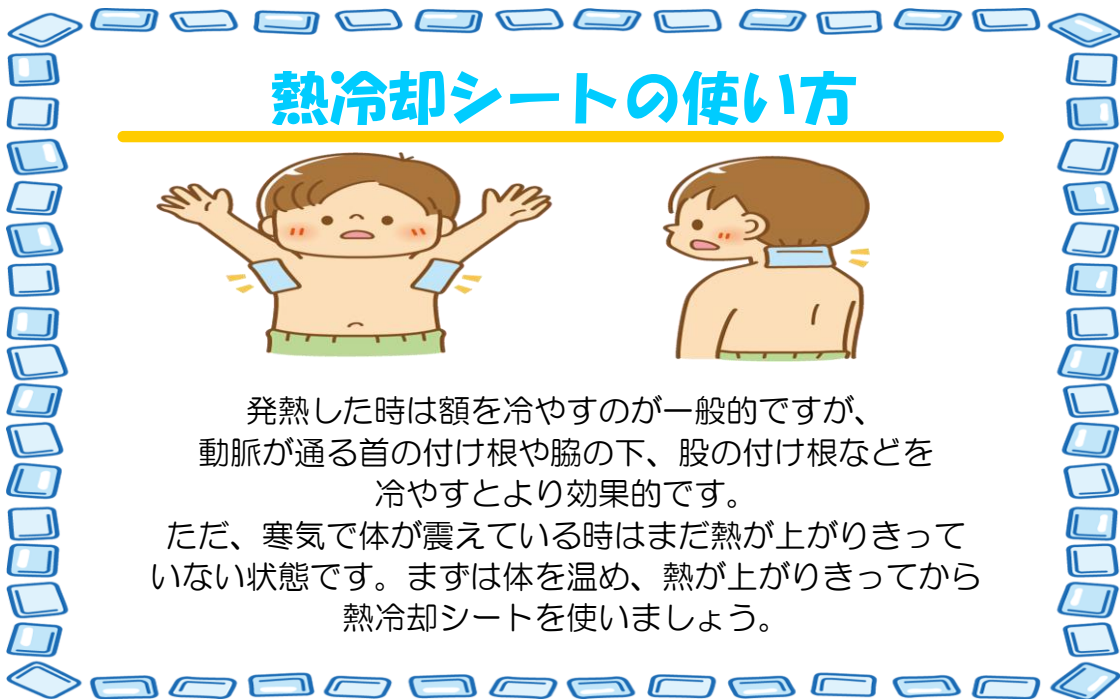
“お腹にくるかぜ”(感染性胃腸炎など)があります。

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、水分補給には  
十分注意しましょう。



## 熱冷却シートの使い方



発熱した時は額を冷やすのが一般的ですが、動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすとより効果的です。

ただ、寒気で体が震えている時はまだ熱が上がりきっていない状態です。まずは体を温め、熱が上がりきってから熱冷却シートを使いましょう。