



ほけんだより

2月号

最も寒くなるという時期がやってきました。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。今年は新型コロナウイルス感染症予防のためにもこまめに換気を行い、空気の入替えを心掛けましょう。

咳の風邪ひいていませんか？

寒さが深まり、園内でも鼻水が出ている子や咳をしているも子も見かけます。乾燥が原因の咳もありますが、新型コロナウイルス感染症を含むウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

咳エチケット



咳やくしゃみをする時は、ティッシュペーパーで口をおさえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けてみましょう。



マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして湿度を調整し、のどを潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

※現在コロナウイルス感染症の関係もあり、咳がひどく出る場合や保育活動に影響がある場合にはご自宅でゆっくり過ごしていただきますようご協力お願いいたします。また、発熱を認めない場合でも上記のような症状がある場合にはご連絡をさせていただきます。

胃腸風邪にご注意ください！

先月園内で数名嘔吐や下痢の症状がみられました。ノロウイルスなど胃腸の風邪が流行りやすい時期ですので引き続きお気をつけください。ご家庭での処理方法は1月のほけんだよりにも記載しています。下痢便は皮膚トラブルの原因にもなるので、シャワーで洗ったり、温かいおしりふきできれいに拭き取りましょう。

また、症状が落ち着くまでは普段通りの食事は避けましょう。胃腸に良いお食事…野菜スープ、みそ汁、うどん、おかゆ、りんご、バナナなど



今月の身体計測

2月 9日（火）かもめ・宙・さくら

10日（水）湖・めだか・ほたる

