

2024年

2月

ほけんだより

中宮まぶね保育園

春の初めの日といわれる「立春」。まだ寒いこの時期に「春」と言われても実感はわきませんが、草や花、虫などいろいろなものに目を向けてみると、少しずつですが春が確実にやってきているのがわかります。感染症もまだまだ流行る時期なので、手洗い・うがい・消毒をしっかり行いながら、免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。



1月はインフルエンザにかかった お子さんがおられました

A型またはB型インフルエンザウイルスの感染を受けてから1～3日間ほどの潜伏期間の後に、発熱（通常38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、咳、鼻汁などの症状がこれに続き、約1週間の経過で軽快するのが典型的なインフルエンザで、いわゆる「かぜ」に比べて全身症状が強い。

インフルエンザにかからないためには

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 外出後の手洗い
- 3) 適度な湿度の保持
- 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 5) 人混みへの外出を控える

1月に報告があった感染症

溶連菌感染症 5名
新型コロナウイルス感染症 1名
流行性耳下腺炎 1名
インフルエンザA型 11名
インフルエンザB型 1名

1月の保健指導 「姿勢を正しくしよう」

ほくはホネホネマンだよ！
正しい姿勢を教えるね！



背中が曲がっているから、転びやすくなるんだよ

あすかちゃん大丈夫？

痛い！！

入学前の麻しん・風しん（MR7クチン）の

2回目の予防接種は、お済みですか？

麻しんウイルスは、伝染力が極めて強く、万一かかってしまった場合、肺炎、急性脳炎、亜急性硬化性全脳炎（約10年くらいたって発症する脳炎）等の合併症を併発する可能性があります。

風しんでは、妊婦が妊娠初期にかかってしまうと先天性風しん症候群といって、多発奇形の赤ちゃんが生まれる可能性が高くなります。

対象者

第1期 満1歳以上2歳未満

第2期 5歳以上7歳未満で、次年度に小学校に入学する人

正しい鼻のかみ方（鼻にやさしいかみ方）

① 片方ずつかむ。

片方の鼻をきちんと押さえます。

② 鼻をかむ時には、口から息を吸う。

鼻を押し出すために、空気をたっぷり入れる。

③ ゆっくり小刻みにかむ。

慌てず、焦らさず少しずつ確実にかむことが大切です。

④ 強くかみすぎない。

かみにくい時も一度に力を入れず、少しずつかむ。

