\$ . 4 . \$ . \$ . \$ . \$ . \$ . \$

2023年2月1日

#### **3**



晴見保育園

# 2月ほけんだより

暦の上で 2 月 4 日は立春ですが、今が最も寒い時期。そんな寒さを吹き飛ばすように、子どもたちは元気いっぱい外遊びも楽しんでいます。冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体を作ります。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

# インフルエンザかも? と思ったら……

急に高い熱が出て、元気がない時は、インフルエンザかも知れません。インフルエンザは感染力が強いため、登園停止期間と登園再開の目安が決められています。

### 1 受診しましょう

39 度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

## ② しっかり治しましょう

インフルエンザの薬(タミフルなど)は、ウ イルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスを やっつけることはできません。症状が治まり、 元気になるまでしっかり休みましょう。

#### 登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園 再開には

- ・ 熱が出て(発症) から5日たっている ・ 熱が下がって(解熱) から3日たって
- ※小学生以上では、熱が下がって(解熱)から2日たっている
- この両方を満たしていることが必要です

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。 また、登園再開には、医師による「登園許可」 の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を 受けてください。

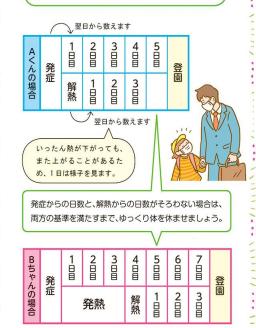
#### **園へのご連絡をお願いします**

インフルエンザと診断を受けたとき や、医師からもう一度受診するように 指示があったときなどは、園にもご連 絡ください。



03

03



# <del>otototototo</del> 「耳排引な」うまくざきていますか?

#### 「耳掃除」が「耳あか取り」だけになっていませんか?

耳掃除は気をつけていても、耳の後ろや 耳のみぞは見落としがち。おふろで洗う習 慣をつけましょう。

また、耳には「耳あか」を外に排出する

仕組みがあります。耳あかを取ろうとして かえって耳の皮膚を傷つけることもあるの で、耳の穴の入り口に近いところにある大 きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。

#### 耳のみぞもしっかり拭いて

子どもの耳は小さ く、みぞの中に汚れ がたまりがち。おふ ろ上がりに綿棒など でやさしくふいてあ げましょう。



耳の中に水分 が残らないよう、 指にタオルを巻 いてふき取って。

#### 耳の後ろの洗い残しに 気をつけて

耳の後ろはすすぎにくい ので、体を洗うときではな く、髪を洗うときに、つい でに耳の後ろまで洗う習慣 をつけましょう。



010101010101010

# こっし! /ではなをかむ練習から始めましょう

小さな子どもは鼻から息を吹き出すのも難しいので、まずは練習をしてみましょう。

# 鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から 息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につる した紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

· B. B. D. B. B.

#### 片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます

# 2月の0歳児健診

9日(火)12:30頃

の予定です



