

# ほけんだより 2月

令和5年2月1日発行  
いなぎのぞみ保育園

今年の立春は2月4日です。「春」という字を使いますが、まだ寒さの厳しい日が続き、暖かい春の日差しはもう少し先の話のようです。寒いといついつい背中が丸まりがちですが、室内でも外気を取り入れて換気をし、体を芯から温めて活動的に過ごしていきたいですね。また、風邪や感染症予防のためにも手洗いとうがいをこまめに行い、規則正しい生活を送るよう心掛けましょう。

## 感染症発生と拡大防止へのご協力のおねがい

依然コロナウイルス感染症が猛威を奮っています。園での感染症発生と拡大防止のため、2月も引き続きご協力をお願いいたします。

- ・体温37.5℃以上の場合はお預かりができません。
- ・お預かり後に37.5℃以上の発熱を認めた場合はお迎えのご連絡をさせていただきます。
- ・発熱がなくても、咳・鼻水や下痢・嘔吐の症状があるときにはお迎えのご連絡をさせていただくことがあります。

まだまだ心配・インフルエンザ  
自分でできること、3つ。



手洗い  
うがい

マスク

換気

インフルエンザの流行時期です。空気が乾燥するこの季節はインフルエンザだけでなく、コロナウイルス、風邪などの感染症にかかりやすい時期ともいえます。手洗いうがいなどの基本的な感染症対策をしっかりと行いながら、毎日の健康観察をして異常にすぐに気付けるようにしましょう。

## 2月の保健行事のお知らせ

0歳児健診: 16日(木) 13:30~  
身体測定: 6日(月)~10日(金)

結果はけんこうのきろくにしてお知らせしますのでご確認ください。

## これってかぜ?花粉症?

かぜ?  
花粉症?



セルフ  
チェック表

かぜ症状(発熱・咳・のどの痛み等)がある場合は、出席停止(自宅休養)ですが、かぜと花粉症の区別がなかなかつきにくい場合もあります。保健室でも「鼻水が出ます。帰った方がいでしょうか」と質問を受けることがあります。下のセルフチェック表で症状がある人は、かぜか花粉症か確認してみてください。自分の体調を知ることはとても大切です。症状がある場合は、早めに専門医を受診しましょう。

花粉症	かぜ
荷度も出る。	くしゃみ
さらっとしている。	鼻水
かゆみが出ることもある。	目
ほとんどない。	せき
	ときどき出る。
	だんだん粘り気が強くなる。
	かゆみが出ることはほとんどない。
	よく出る。

## つら~い花粉症 こうしてふせよう

家に入る前に花粉をおとそう。

外から帰ったら、顔を洗って、うがいをしよう。

すいみんを十分にとって、ストレスをためないようにしよう。

おうちの人と天気予報で花粉情報をチェックしよう。

今日の花粉集

【花粉が飛びやすいとき】

- 晴れて、気温が高いとき
- 朝の日の出頃
- 乾燥していて風が強いとき