



けんこう 健康だより      がつごう 2月号



2017.2.1

かんのん 町保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。低温・低温の冬は、かぜのウイルスが大好きな季節です。また、2月4日は暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行しているため、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう！



2歳・幼児クラスに『あわあわ手洗いの歌』を使って手洗いの保健指導を行いました。

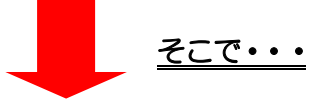
①お願いのポーズ、②カメのポーズ、③お山のポーズ、④おおかみのポーズ、⑤バイクのポーズ、⑥つかまえた！のポーズ。

感染症が流行するこの時期インターネットで検索すると出てますので、ご家庭でもぜひ歌って手洗いをしてみてください！

感染症が流行してきたため、菜園の際は、マスク着用と手指消毒のご協力をお願いします！

川崎市にインフルエンザ流行発生警報が発令されました！引き続き、予防対策をお願いします。

1月の感染症情報  
溶連菌感染症 3名  
インフルエンザA型 13名



インフルエンザ・かぜの予防をしましょう！

これからの季節は寒さが厳しくなり空気の乾燥も強く、インフルエンザや風邪を引きやすくなります。インフルエンザは風邪とは違い、38～40℃の高熱が続く、全身症状(悪寒、関節痛など)が強くなります。乳幼児や高齢者は重症化することがあります。風邪もインフルエンザも予防方法は変わりません。日頃から以下の点に気を付けて生活して行きましょう。

《予防するには》

- 十分な睡眠
- バランスの良い食事をとる
- 室内を乾燥させない：湿度は50～60%を目安に保ちましょう
- マスクで喉を守る
- うがい・手洗いをする
- 水分を多くとる：鼻や気道の粘膜の働きを乾燥から守ります
- 人ごみは避ける

