



# けんこう がっこう 健康だより 2月号



れいわ ねん がつ にちはっこう  
令和5年1月31日発行  
かん のん ちょう ほいくえん  
かんのん町保育園

がつ かんせんしょうじょうほう  
**1月の感染症情報**  
いん ぶん えん さ めい  
インフルエンザ 1名

きおん ひく かんそう ひ つつ  
気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は暦の上では立春で春を迎える  
じ き いっぱんてき がつけしゅん がつ ちもつ さむい い  
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。感染症の流行も続いて  
いるのでてあら うがいをしっかり 行き、よぼう つと  
てあら うがいをしっかり行い、予防に努めていきましょう。

## せき とき 咳をしている時は...



せき たいしつてき ちりょう が  
咳は体質的なものや、治療が  
ひつよう 必要となるもの、気管に異物が  
つ まった時など、様々な原因が  
あります。せき しゅるい ねつ おうと  
咳の種類や熱、嘔吐など  
た しょうじょう で  
他の症状も出ていないか  
よく かんさつ たいおう  
よく観察し、対応しましょう。

### せきがひどい時は...

- 蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- 室温は20℃前後に、湿度は50~60%くらいにする。
- 野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- 睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

## いんとうえん へんとうえん 咽頭炎・扁桃炎

こ どもが喉の痛みを訴えたら、ウイルス  
や細菌に感染して、喉に炎症を起こしてい  
るのかもしれない。喉の中心に炎症を起  
こし、発熱や咳など、風邪の症状が現れる  
のが咽頭炎、喉の横の扁桃が炎症を起こし、  
高い熱が出るのが扁桃炎。どちらも咳がひど  
く、喉が痛むことがあります。脱水症状に  
気を付け、少しずつ水分補給をしましょう。

た 食べられなくても水分補給は  
しっかりと！喉ごしのよい物や  
やわらかい物を与えましょう。



## さむい じき びょうき ちゅうい 寒い時期のけがや病気に注意！



ぽけっとに手を入れたまま  
歩かないようにしましょう。



1時間に1度、換気を  
しましょう。



かんせんしょう  
感染症にならないよ  
う、人の多い場所は  
避けましょう。



てあら  
手洗い・うがいを  
こまめにしましょう。



せきえろけっとを  
守りましょう。



かんそう  
乾燥しないよう加湿器を  
使用しましょう。



はやねはやお  
早寝早起きを  
しましょう。

## くび あた ※ 3つの首を温めよう ※

“風邪は首から引く”と言われるように、外気に触れやすい首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、風邪を引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流を良くしましょう。一方で風邪を引いて、熱が上がりきった時はこの3か所を冷やすと効果があります。