



ほけんだより

2月号



令和6年2月
こひつじ保育園

2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。



コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



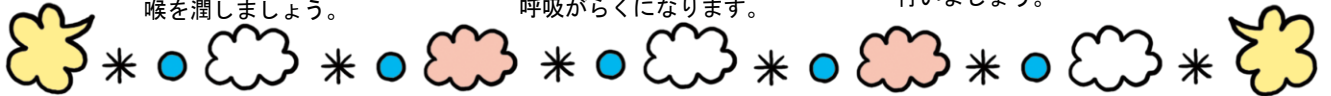
洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



新型コロナ・インフルエンザ・かぜの違い

違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。インフルエンザと新型コロナの症状はよく似ています。

	新型コロナ	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強い	強くない
症状の現れ方	鼻水、喉の痛み。穏やかだが急激に症状が悪化することもある。	強い寒気、頭痛、悪寒が急激に現れ、その後、咳やどの痛みが出る。	くしゃみ、鼻水、喉の痛みなどの呼吸器症状が緩やかに。
発熱	37℃～38℃程度	急性 (39～40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
咳	強い、息苦しき	強い	軽い
目の充血	あまりない	しばしばある	あまりない
経過	軽症であれば5～7日程度	やや長引く	短期間で治ることが多い
検査方法	PCR・抗原検査	抗原検査	なし
治療法	対症療法	抗インフルエンザ薬	対症療法
登園目安	発症日を0日とし、発症後5日経過かつ解熱後2日	発症日を0日とし、発症後5日経過かつ解熱後2日	症状が改善し元気になったら

〈1月の感染症〉
・新型コロナ
・インフルエンザB
・アデノウイルス

★風邪に負けない体を作りましょう★
愛情たっぷり
温かい食事もいいですね！

