保健便り

# ないろ　２月

令和７年２月
ミライズにじ
保健室

年末年始は、インフルエンザが流行し、体調を崩した園児も多く、治った後も咳が続いている子もいました。暖かい日もありますが、朝晩は底冷えがして、氷が張る日もあります。寒さと空気乾燥が、風邪を引き起こす原因となりますので、日頃から手洗い・うがい・規則正しい生活を身につけ、風邪にかかりにくい身体つくりをしましょう。

## 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。呼吸が楽になります。**

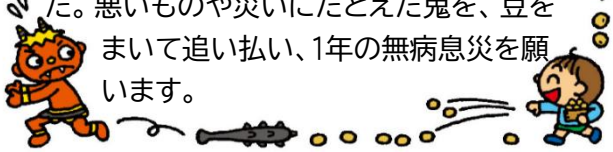
**麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。**

### 冬も水分補給を！！

冬は夏のように汗をかくことがないため、体内の水分が減っていく感覚はありませんね。ですが、空気が乾燥しているため、水分をしっかりとらないと、風邪をひきやすくなったり、乾燥肌や便秘気味になったり、体温調節機能が働かなくなることもあります。こまめに水分をとって、水分不足による体調不良を防いでいきましょう。

## 節　分

「節分」には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。



## お願い

- **登園届に記載している感染症の罹患後の登園は、必ず「登園届」を持参してください。何度もお知らせしているのですが、「登園届」を持参されていない家庭が多いです。朝の忙しい時に記載していただかないといけないのですが、よろしくお願いします。**
- **ご家族が流行性疾患（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎、流行性結膜炎など）に罹患している場合は、蔓延予防のため、家庭保育をしていただけると助かります。**