



げんきっこ



看護師
徳永

2月3日は節分です。豆まきで邪気や魔物を取り払い、新年に幸運をもたらすという意味で、立春の前日に豆をまくそうです。今年も子どもたちの中にあるウイルスや細菌も体の中から出ていき健康に過ごせますように。今年は暖かな冬ですが、寒い日もあったり、乾燥も気になりますね。熱や咳・鼻水の子も増えています。手洗い、うがい、人混みをなるべく避けるなど、引き続き家族みんなで感染予防を行っていきましょう。

咳のかぜ引いていませんか？

咳はのどや気管支の粘膜についたウイルスや細菌、ほこりなどを体外に出そうとして起こる反応です。咳のために1時間以上眠れない、食欲が落ちている、発熱その他の症状が加わった時、呼吸がゼイゼイ・ヒューヒューしている時には医師の診断を受けましょう。また、咳だけでも1週間以上続くときには医師の診察を受けましょう。

咳のおうちケア



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。乾燥に注意！湿度50～60%くらいにしましょう。

安静に過ごし、背中の下に枕やクッションなどを置くなどして上半身を高くすると呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激の少ない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。食事も消化の良い刺激の少ないものにしましょう。



節分豆も注意！

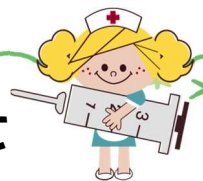
硬い豆やナッツは5歳以下に食べさせないで！

のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしたりするリスクがあります。

- 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は食べさせない。
- 個包装されたものを使用するなど工夫して、子どもが拾って口に入れられないよう、後片付けを徹底しましょう。

★園では新聞紙を丸めたボールを豆代わりに使っています。

予防接種について



予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対して作られています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかっても軽くて済むようにするものです。

- 接種期間が過ぎているものはありますか？園では2月に接種状況確認を行っています。ご協力お願いします。
- 年長さんはMRワクチン2期の接種期限が3月末までとなっています。まだの方はお早めに！