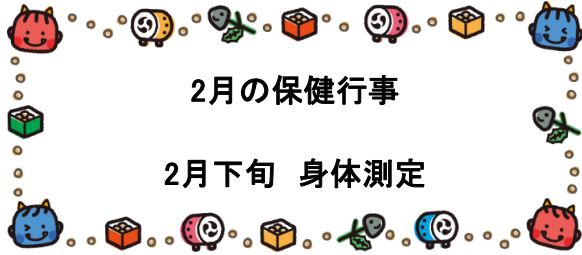




# ほけんだより

令和2年2月1日発行  
社会福祉法人悠晴  
大島なかよし保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。長時間換気をしない室内は、ウイルスやほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。



2月の保健行事

2月下旬 身体測定

1月の感染症
なし

## 鼻と喉のかぜ長引いていませんか？

寒さや乾燥、季節の変わり目やアレルギー、体質などにより、鼻水や咳が出やすくなります。症状が続くときや、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色い鼻水、嘔吐などがある場合は病院で診てもらいましょう。

### 『鼻水や咳が出ているときは』

- ・刺激になる、柑橘系の飲み物や冷たい飲料水は避け、麦茶や白湯などでこまめな水分摂取を心掛けましょう。
- ・加湿器や室内で洗濯物を干すなど、湿度を50～60%くらいに調整しましょう。
- ・睡眠時、咳が多く出る場合はクッションなどを使って上半身を高くすると呼吸が楽になります。
- ・咳が出ている時は、可能であればマスクを着用しましょう。



### ホクナリンテープ(気管支拡張薬)について

ホクナリンテープは保育園では内服薬と同じ扱いとなり、剥がれてしまった際に、誤飲する可能性もあるため貼付したままでの登園はお控えください。医師の指示により保育時間内にどうしても必要とされる場合については看護師にご相談ください。よろしくお願ひ致します。

## 新型コロナウイルス関連肺炎

中国で昨年12月以降、新型コロナウイルスの感染が報告され、都内でも武漢市在住の旅行者の感染が発表されました。


発病すると、発熱、咳などの呼吸器症状が出現し、重症化する場合もあると言われています。インフルエンザ等と同様に、手洗いの徹底、マスクの着用、人が多く集まる場所を避けるなどの感染予防対策を行いましょう。

外から帰った後、食事の前、トイレの後は必ず「手洗い」を心がけ、感染症を予防しましょう。



かぜぐみ、にじぐみ、つきぐみの子どもたちは

「あわあわてあらいのうた」で手洗いの練習を行いました。

- |  |  |  |
|--|--|--|
| ①  手の平を洗い「おねがい」のポーズ  | ②  手の甲を洗い「かめさん」のポーズ  | ③  指の間を洗い「おやま」のポーズ   |
| ④  指先を洗い「おおかみ」のポーズ   | ⑤  親指を洗い「バイク」のポーズ    | ⑥  手首を洗い「つかまえた」のポーズ  |

