



ほけんだより2月号



佐倉市立佐倉幼稚園
保健室
令和5年2月1日

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ますが、実際は1月下旬から2月にかけての最も寒くなる時期を迎えています。手洗い・アルコール消毒・マスクの着用など、感染症対策をしましょう。

インフルエンザにご注意ください

◎市内の学校でも、インフルエンザの感染者が増えています。

初期症状・・・悪寒・急な発熱（39～40℃）・関節痛
その他の症状・・・下痢・嘔吐・咳・くしゃみ・喉の痛み
出席停止期間



(1) 発症後5日が経過していること

★発症とは発熱の症状が現れた日を指します

★発熱が始まった日を含まず、翌日を発症第1日目とします。

(2) 解熱後（幼児は）3日が経過していること

★解熱した日を含まず、翌日を解熱第1日目とします。

出席停止期間の数え方

● 発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	○ 登園 可能		
		解熱	1日目	2日目	3日目			
				解熱	1日目	2日目	3日目	○ 登園 可能

- 登園前に、登園可能日を確認させていただきますので、解熱したら一度幼稚園までご連絡ください。
- 登園にあたり保護者の方に記入して提出していただく「インフルエンザにおける療養報告」は現在省略となっています。

花粉症の季節がやってきました

人間の体は、病気にならないように、体によくないものが入ってくると、体の外に追い出そうとします。花粉症はその反応が必要以上に起こっている状態です。

花粉を体の外に追い出すために「くしゃみ」が出たり、「鼻水」や「涙」で花粉を洗い流そうとしています。



アレルギー性鼻炎・・・くしゃみがたて続けに出て、さらさらの鼻水がでたり鼻づまりなどの症状が2週間以上続く

アレルギー性結膜炎・・・眼がかゆかったり、ゴロゴロしたり、目やにがでるなどの症状が2週間以上続く

*鼻の症状がある時は耳鼻科、眼の症状があるときは眼科受診となります。その他、小児科、アレルギー科、内科などでもみてもらえます

<しもやけ・あかぎれ対策>

手を濡れたままにしておくと、水分が蒸発する時に急激に皮膚の温度が下がるため、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を身につけ、手洗い後はしっかりと水分を拭きとりましょう。

また、これからの寒い季節は、手袋やタイツなどを使用して寒さと乾燥からお肌を守りましょう。

就寝時は、ハンドクリームを塗ることも予防になります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれんそう、卵、マーガリンなどがお勧めです。