



# ほけんだより



美木多いっちゃん保育園  
2月号



気温が低く、乾燥した日が続いています。2月3日は暦の上では立春で春を迎えるといわれますが一番寒いのがまさに今頃！です。  
インフルエンザは流行していませんが、コロナウィルスはまだまだ怖いですね。  
出来る感染予防・手洗い、うがいをしっかりと。免疫力をアップして、まだ少し先にやって来る春に向かって、頑張っていきましょう！



## 今月の保健行事



2/15 身体計測

2/24 内科検診 14時～

あかざわ小児科 片桐医師の診察です。  
健康上の質問などは事前に担任、  
看護師にお伝えください。  
結果は全員に配布します。



## 視力、聴力検査のお知らせ

2～3月に3.4.5歳児対象  
結果については、  
留意事項があるときのみ  
個別にお知らせします。



じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

鼻水の色をしてみよう

**透明**  
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると、肌荒れの原因になるので注意が必要です。

**黄色から緑色**  
細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

マラソン大会があります。



2月の1週目に予定されています。美木多小学校に隣接した、緑道を走ります。

緑道はアスファルトで、転倒すると、打撲や切り傷、擦り傷、出血することもあります。

必ず、長ズボンの着用をお願いいたします。けがの状況によっては、保護者に連絡後、受診することがあります。

## マスクの着用について



今年コロナをはじめとする、感染症を予防するため日常的に大人も子供もマスクを付けています。2歳以下の子どもは自己管理できず、呼吸が詰まることもあり、推奨はしていません。つけていても活動の際は外しています。

園児のマスクには必ず記名をお願いいたします。

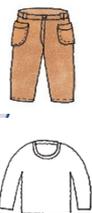
人気アニメ柄のマスクをつけている子どもが多いため間違えて他人の物を着用しないよう、記名か子どもにわかる、自分の印など、マスクを変えるたびに、印付けをお願いいたします。



## 着替えの補充をお忘れなく！

突然の嘔吐や排泄の失敗など衣類を汚染したときの為、気候に合った衣類を棚に置いてください。

パンツ、シャツの下着、靴下  
トレーナー等上衣  
ズボン、スパッツ等



今の時期だと暖かいものを準備、確認願います。

汚れものが出て持ち帰り後は、棚に必ず補充を！

保育園の衣類を借りたときは洗濯して、返却をお願いいたします。

## かかりつけ医をもちましょう！

コロナ渦で、発熱して病院に行っても断られることがあります。

コロナ相談センターに電話すると症状によってはかかりつけ医を受診するよう言われます。



子どもの場合は普段、予防接種を受けている医院や、近所の医院等かかりつけ医を持ちましょう。

大人も開業医からの紹介状なしで大病院を受診すると初診料が高額になり、受診待ち時間が長いです。

体調不良時に受診する病院を日頃から選んでおきましょう

