



# 2月 ほけんだより



藤認定こども園  
平成30年2月1日

寒い日が続いています。2月4日は『立春』です。暦の上では春を迎える時期といわれていますが、まだまだ冷え込みの厳しい日が続きます。感染症もまだまだ流行する時期ですので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

## インフルエンザが流行する時期です！

インフルエンザの流行で、学級閉鎖などのニュースが増えてきました。インフルエンザにかからないために、日ごろの生活リズムを整え、予防していきましょう。

感染した場合は・・・

- 1 安静にして、十分な睡眠や休養をとりましょう
- 2 水分をこまめにしっかりとりましょう
- 3 1時間に1回、部屋の換気をしましょう
- 4 周りの家族もマスクを利用しましょう
- 5 体調が戻るまで、外出は控えましょう

※インフルエンザにかかった場合は、必ず園にご連絡ください。  
登園の際には医師の証明書が必要ですのでご注意ください。

### ★気を付けましょう★

インフルエンザに感染した場合に、「突然走り出す」等の行動が報告されています。  
自宅で安静にする場合には、少なくとも2日間、子どもが1人になる時間を作らないように、注意しましょう。

## 咳エチケットをこころがけましょう

咳やくしゃみをするときは、病気が広がらないように周囲への気配りが大切です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

- 咳、くしゃみをするときはティッシュなどで鼻や口を押さえ、周りの人を見て行いましょう。



- マスクを着用するときは、肌との隙間をなくし、鼻の上からあごの下まですっぽりと覆いましょう。

- 鼻水を含んだティッシュはすぐに『ふたつきのごみ箱』へ捨てましょう。





## 寒さに負けず元気に遊びましょう



### 背筋をピンと伸ばしましょう

寒いと、ポケットに手を入れて歩いたり、肩を丸めて前かがみで歩いたり姿勢の悪さが気になります。姿勢が悪いととっさの時に手をつけて体を守ることができません。また、身体の発育に影響が出てきます。強い骨と、筋肉を守るためにも、良い姿勢で過ごすことを心がけましょう。

#### 乳幼児期は「背骨」や「背骨を支える筋肉」が

成長発達していく大切な時期です

##### ★乳児期は・・・

- ・ハイハイを十分にさせましょう。
- ・前に進んだり、後ろへ下がったり、ぐるぐる回ったりすることで、骨や筋肉が発達します。

##### ★幼児期は・・・

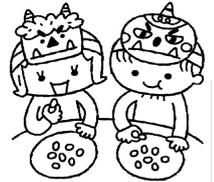
- ・背筋を伸ばして、土の上、砂利道、坂道、雪の上など、いろいろな場所を歩く経験をしましょう。
- ・ジャンプしたり、走ったりすることが、骨や筋肉を鍛えて、良い姿勢を作ります。

### 冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より一枚少ない服装を心がけましょう。

寒いときは下着（肌着）を着ましょう。上手に重ね着することで、薄着でも暖かくなります。上に羽織るものは、そで口や首元がピッタリと閉じているものを選びましょう。

### 豆の誤嚥にご注意ください!!



2月3日は節分です。子どもたちの健康を願って豆まきをするご家庭も多いと思いますが、同時に豆の誤嚥の事故が増える時期でもありますので、十分注意をして、豆まきをしましょう。

豆を口以外にも鼻や耳に入れてしまう事故も少なくありません。鼻や耳に入れてしまった時は、取ろうとして、どんどん奥に入ってしまうこともあります。無理をせず、耳鼻科を受診しましょう。

### 年長児保護者のみなさまへ



### MR2期（麻しん・風しん混合）ワクチン接種はお済みですか？

年長児でMR2期が未接種のお子様は、平成30年3月31日まで定期接種として、無料で接種できます。かかりつけの医師と相談して接種されますことをお勧めします。

接種がまだの人で、予診票が必要な場合、英語・スペイン語・ポルトガル語・タガログ語の予診票と交換が必要な場合は、母子健康手帳を持って市内各保健センターで再交付を受けてください。