

2月4日は立春ですね。暦の上では春を迎える時期とされますが、1月下旬から2月にかけて最も寒いと言われています。保育所では、A型インフルエンザや溶連菌感染症が出ています。気を付けていきましょう。

## インフルエンザにかかったら…

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで（小学生以上は2日）**出席停止**です！

☆ 出席停止期間の例 ☆

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 	解熱	お休み				登所 OK	
発症 		解熱	お休み			登所 OK	
発症 			解熱	お休み			登所 OK

出席停止期間は保健安全法で決められています。感染拡大を防ぐために必ず守りましょう。

## 溶連菌感染症に注意！

下記のような症状が見られたら、溶連菌感染症かもしれません。必ず受診するようにしましょう。

### 症状

- ★ 発熱
- ★ のどの痛み
- ★ 嘔吐
- ★ 頭痛
- ★ 舌にブツブツができる（いちご舌）
- ★ 手足の指先、全身に発疹が出る事がある



### 気をつける事

- ★薬を飲み始めてから 24~48 時間を経過するまでは出席停止です。
- ★薬を途中でやめると再発したり、腎炎を起こしたりする事があります。症状が治っても医師の指示通りに薬を飲みましょう。

## かくれ脱水に気を付けましょう

脱水は夏に起こるイメージですが、実は冬も要注意です！

### ①空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

### ②水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給をしなきゃ」という気持ちが起こりにくいのに、手軽にとれる冷たい水は寒さで敬遠されがちです。しかし、冬でも夏でも体に必要な水分量は同じです。

かくれ脱水を防ぐためには「のどが渇いた」と思っていないでも、こまめに水分補給をするのがコツです。特に小さなお子さんは自分で水分補給ができないので、大人が意識して水分補給させるようにしましょう。

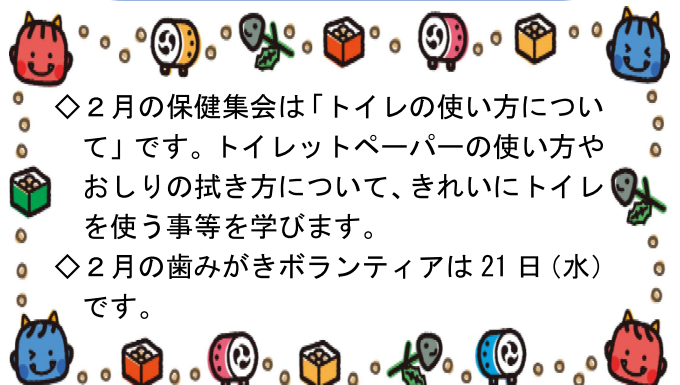


## 咳をしている子が多いです

咳には乾燥やウイルス等、色々な原因がありますが、ウイルス性の場合は飛沫感染によって感染が広がってしまう事があります。早めに受診し治すようにしましょう。

### 家庭でのケア

- ◎洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節しましょう
- ◎咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。
- ◎麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



- ◇2月の保健集会は「トイレの使い方について」です。トイレトペーパーの使い方やおしりの拭き方について、きれいにトイレを使う事等を学びます。
- ◇2月の歯みがきボランティアは21日(水)です。