



# 2月のほけんだより

令和7年2月1日発行  
明照保育園  
たんぼほルーム

大雪もなんのその！子どもたちは大喜びで雪あそびを楽しんでいます。たくさん体を動かし、外から帰ってきたら、手洗い・うがいをし、風邪に負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

2月は「無病息災」や「家内安全」「豊作」を願う伝統行事がたくさんあります。雪国ならではの行事に触れてみるのも楽しそうですね！

## インフルエンザが はやっていきます！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！



### 症状

突然の高熱  
(40℃前後)

頭痛

おう吐

のどの痛み

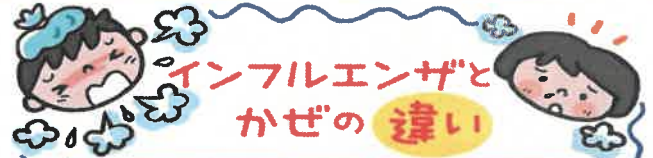
激しいせき

鼻水

関節痛  
筋肉痛

### 予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を



## インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	発熱の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします



## 防災について



最近、災害についてのニュースが多く報道されています。今年は大雪や頻回に起こる地震など、いつ大きな災害が起きてもおかしくない状況です。小さい子どもがいると非常用の荷物の量も大変になります。

改めて災害対策について確認し、いざという時に備えましょう。

警視庁のホームページの中に災害に備えるための豆知識が載っています。

子どもと一緒に楽しみながら試してみると面白そうです。

QRコードでどうぞ！

『警視庁 災害に備える』



## おねがい 感染症流行に伴うお願いです。

横手市内でもインフルエンザが流行しています。また、新型コロナウイルスやノロウイルスなどの感染症の発生も報告されています。

日頃より感染症対策は徹底しておりますが、2月は「バトンタッチセレモニー」、3月は「卒園式」など、保護者の方が一度にたくさん来園する機会があります。感染症拡大を予防するため、再度、**保育園への出入りの際の手指消毒**の徹底を今一度、ご協力ください。※昨年、感染症が流行し、卒園式での欠席児や中止になった行事がありました。

また、**同居家族の中で感染症にり患した場合**は、お手数ですが、**保育園へお知らせ**願います。



## 2月2日は【節分】の日

節分といえば「豆まき」ですが、煎り大豆の窒息には要注意です。消費者庁は窒息や誤嚥を防ぐため、硬い豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要がある食品は、5歳以下の子どもには食べさせないよう呼びかけています。豆まきは、個包装された物の使用や後片付けを徹底するなど工夫して行い、小さい子どもが拾って口に取れないようにしましょう。



## 1月に発生した疾患

- インフルエンザ A
- 突発性発疹
- 中耳炎
- 腹部症状
- 風邪症状