



平成31年 2月  
 育心保育園・美童保育園  
 比嘉 久美子

# ほけんだより 2月号

1月は、当園でも インフルエンザA型が猛威を振るい、突然の協力願いなどにも 保護者の皆様には 快くご協力して頂きありがとうございました。インフルエンザ A型は、かなり落ち着いてきました。しかし、沖縄全体で まだ、警戒レベルなので 外出から戻ったら 手洗い・うがい こまめな水分補給をよろしくお願ひします。

## 「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることもたいせつです。

## 1月のほけん

育心保育園

インフルエンザ	・・・37名
溶連菌	・・・2名
発熱	・・・3名

美童保育園

発熱	・・・3名
下痢	・・・3名



## コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

### おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



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。呼吸がらくになります。



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。

