



## 2月のほけんだより

うのすまいほいくえん R4.2.3 担当大場

今の季節はかぜやウイルスが最も活動する季節です。全国でも新型コロナ感染も再流行してきています。基本的な感染予防に努めましょう。

また、そろそろ花粉の飛びかう季節です。花粉症になるとくしゃみ鼻水などにより何回も口、鼻元に手で触るなど感染のリスクが高まるので、早めに対策を行いましょう。



### この症状は **かぜ？花粉症？**



	<b>かぜ</b>	<b>花粉症</b>
くしゃみ	1回から数回	連続で何回も出る
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でさらっとしている
目の症状	ほとんどない	かゆみ、充血、涙が出る
熱	37, 5℃以上	ほとんどでない
発症の期間	短期間（1週間程度）で治る	花粉が飛んでくる時期は症状が出る
症状が強くなる時間帯	一日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れる頃

### しもやけを予防する4つの「し」

しもやけは、しっかり予防する。

#### 芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、暖かい物を食べて、体の芯から温まりましょう

#### しっかり防寒

マフラー、マスク耳当て、帽子、手袋であたたかく。

#### 湿気をさける

濡れた靴下や手袋は手足の冷えがよけいひどくなります。

#### しめ付ける靴を履かない

きゅうくつな靴では足先の血流が悪くなります。

## 病気のサインと感染源

朝、登園前に、健康状態がわかる6のポイントを見て、**健康チェック**をしましょう。気づいたことやいつもと違うことがあれば、登園時、お伝えください。体調不良の原因はいろいろありますが感染症の時は、人にうつす原因になるもの（感染源）を知り上げないようにすることが大切です。どんなものが感染源になるのかを知り、対策を取りましょう。



### 目

- ・目やにが出る
- ・目が赤くなる
- ・涙目になる
- ・まぶたが腫れている
- ・まぶしがる



目に感染する病気では目ヤニや涙などが感染源となります。

### 鼻

- ・鼻水・鼻づまりがある
- ・くしゃみが出る
- ・息づかいが荒い、苦しようにする



鼻水や、くしゃみで出るしぶきにウイルスが含まれていることがあります。

### 口

- ・唇の色が悪い
- ・唇や口の中に発疹がある
- ・口や唇が痛む



ぼつぼつとした発疹がやぶれた時に出る液などが感染源となります。

### 耳

- ・耳を痛がる
- ・耳をよく触る
- ・耳垂れが出る



耳垂れは、中耳炎による膿が鼓膜を破って排出されたもの。ウイルスや細菌がふくまれているおそれがあります。

### 皮膚

- ・赤く腫れている
- ・湿疹や水疱ができています
- ・かゆみがある
- ・傷や虫刺されなどがある

湿疹や水疱の中の液は、原因となるウイルスや細菌が含まれている可能性があります。また、小さな傷からウイルスなどが入り込む危険があります。



### おしっこ うんち

- ・量、色、回数、臭いなどがいつもと違う
- ・便の形や性状がいつもと違う

下痢はもちろん、通常のうんちでもウイルスや細菌が大量に含まれていることがあります。

