

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

## 咳のかぜ、引いていませんか？

乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは咳のしぶきによって広がっていきます。咳がひどい時は、しっかり休んで、呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

### ①体を起こして

横になると咳がひどくなる時は、背中の下に枕やクッションを置くなど上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。

### ②部屋を加湿して

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。

### ③ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さなお子さんは咳でも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、無理せずゆっくり過ごさせてあげましょう。

## とっても大事！ 鼻のケア

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉についてのウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があるときは病院で診てもらいましょう。

### ①鼻水をつまむように拭き取る

ティッシュペーパーやガーゼなどで、鼻水を優しく拭き取ります。擦らないように気をつけて。鼻水吸引器などを使うのも良いでしょう。

### ②鼻の下に保湿剤を塗る

鼻水やティッシュの刺激で、鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水を拭いたら、保湿剤を塗ってあげましょう。

### 鼻がかめるようになったら・・・

片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。鼻が詰まっている時は、水分をこまめにとったり、温かいタオルを鼻の付け根に当てると効果的です。

## 予防接種の受け忘れはありませんか？

対象時期を過ぎると、定期予防接種として無料で受けられなくなります。新年度になる前に、受け忘れがないか母子手帳を確認してみましょう。

予防接種が必要な感染症は、有効な治療法がないことがあり、重篤な後遺症を起こす可能性があります。受け忘れていたものは早めに接種しましょう。

### 予防接種を受けたら・・・

接種をした当日はご自宅でゆっくり過ごしてください。また、当園の際には予防接種を受けたことをお知らせください。

## お知らせ

アレルギー疾患を持つお子さんを対象に、新年度の生活管理指導表を配布しています。かかりつけの病院で記入をしてもらい、2月14日までに園に提出していただきますようお願い致します。

新年度に間に合わない場合は、お弁当対応をしていただく形になりますのでご注意ください。