ほけんだより

2月

年末年始で不規則がちになった生活のリズムは整ってきましたか？県内ではインフルエンザの流行が拡大していて、沖縄県はおよそ３年４か月ぶりとなる１９日にインフルエンザ警報を発令しました。新型コロナとインフルエンザの同時流行が見られるうえ、インフルエンザのピークは１月から２月となります。引き続き感染予防を心がけましょう。

インフルエンザ期間早見表

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後**1日目**に解熱した場合		解熱	1日目	2日目	3日目		登園OK		
発症後**2日目**に解熱した場合			解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK		
発症後**3日目**に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK	
発症後**4日目**に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK

1/11（水）の内科検診未受診の園児は２月中にあさとこどもクリニックにて受診するようお願いします。

薄着の習慣を・・・

寒くなると厚着になりやすくなってきますが、保育室内は温度・湿度の調整をしながら過ごしています。薄着を心がけ、登降園時には羽織るもので調整しましょう。

薄着のメリット

＊体温調節機能が育つ

（子ども達は自分で体温調節をすることが苦手です。外気温に触れることで体温調節機能が養われます。）

＊風邪をひきにくくなる

（自律神経が鍛えられると、内分泌が盛んになり免疫力も強くなり風邪をひきにくくなると言われています）

＊体を動かしやすい

（保育園内や公園などでたくさん体を動かします。大人より基礎代謝が高いので、体を動かすことですぐに温まります）

１月の感染者（1/30時点）

溶連菌感染症

たんぽぽ・・１人

腸　　炎

ひまわり・・１人

インフルエンザ

ちゅうりっぷ・・３人

たんぽぽ・・・２人

ゆり・・４人

さくら・・２人

ひまわり・・４人

新型コロナ感染症

もも・・１人

＊インフルエンザの感染者が増えてきました。体調が思わしくない場合は病院受診をしましょう。