

# ほけんだより3月号



令和5年3月1日(水)発行  
青梅みどり第二保育園  
保健室

3月になりました。少しずつ寒さが和らいできました。しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなどして衣類の調節をしてください。今年もあと1か月。保育園では、1月までは新型コロナウイルス感染症に罹った子がいました。2月には家族内感染ですがインフルエンザに罹った子がいました。鼻水が続いている子がいたり突然の発熱で早退するかぜやインフルエンザには十分気を付けてください。

2月の感染症	人数
インフルエンザA型	8名
インフルエンザB型	1名
ヘルペス	1名
水いぼ	1名

## インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性(39~40℃)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヵ月	短期間

## 令和4年度身体測定カードについて

今月で、身体測定カードは終了となります。

3月の身長・体重を記入後保護者に

身体測定カードをお渡しします。保育園

に返却せず、保管してください。確認印・

予防接種歴の記入ありがとうございます。

した。

## 暖房器具によるやけどに

### 気を付けましょう

寒い日が続いています。脱衣所やいつもいる部屋に電気ストーブや石油ファンヒーターを置いているご家庭も多いと思います。子供は、よく動き なんにでも興味を持ち触ります。知らないうちに電気ストーブに手や足が触れて不明なやけど痕を見つけることがあるかもしれません。子供が暖房器具に触れないよう工夫しましょう。



## 3月の保健行事予定

3月1日(水)午後1時30分ごろから  
0歳 1歳対象の乳児健診

### <冬にみられる皮膚トラブル>

保育園では

- ・あせも
- ・乾燥肌
- ・ヘルペス
- ・口や鼻の周りのかさつき

冬は、空気が乾燥しています。皮膚もカサカサになりやすい時期です。身体が痒くなると、爪で身体を掻きたくなります。掻くともっと痒くなります。

そのため、週に1回 爪を切りましょう。