

たんぽぽ だより



平成 29 年 2 月号 No.7

砂川市病児・病後児保育施設

0125-54-2278

まだまだ、寒い日が続いていますが、2月4日は「立春」です。暦の上ではもう、春ですね。春の直前だけに、寒さが一番厳しく感じる時期でもあり、感染症の流行も油断できません。予防には栄養と睡眠、規則正しい生活のリズムがなによりです。外から帰ったら手洗い、うがいも忘れずに2月も元気に過ごしたいですね。

油断できない かぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかぜ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかぜ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い

かぜの予防

- うがいや手洗いをし、のどや手についているウイルスを落としましょう。
- 汗をかいたら着替えをしましょう。
- 室内の空気中には、みんなのせきやくしゃみでウイルスがウヨウヨしています。窓をあけ、新鮮な空気と入れ替えましょう
- 睡眠を十分とり、栄養もとりましょう。
- 湯冷め、うたた寝をしないようにしましょう。

※もしかぜをひいたら、医師の診断を受けましょう。

おには外 ふくは内

今年の節分は2月3日です。節分は昔の大みそ日だったってご存知でしたか？江戸時代以降は、立春の前日となったようです。豆をまいて邪気を払い、福を呼び込むと考えられ、歳の数だけ豆を食べ、1年の無病息災を願う風習もあります。



保育室の様子
病児・病後児保育施設の玄関の壁面です。

