



# ほけんだより



緑丘保育園


2月8日は針供養の日です。昔は裁縫に使う針が生活の中で欠かせなかったので、折れたり曲がったりした針を、豆腐やこんにやくなど軟らかいものに刺して供養し、針仕事を休んでいました。物を大切にしてきたことが分かる行事です。皆さんも身の回りの物を大切に使いましょう。

1月の病気休み

発熱…12日/10人 昨日の熱…2日/2人 鼻水…1日/1名  
 腹痛…1日/1名 嘔吐…4日/3人 大事を取って…2日/2人

**【感染症】**

インフルエンザ…6日/3人 新型コロナウイルス…5日/1人  
 アデノウイルス…2日/1人 溶連菌…3日/1人



## インフルエンザ博士 に聞いてみよう!

**1** インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



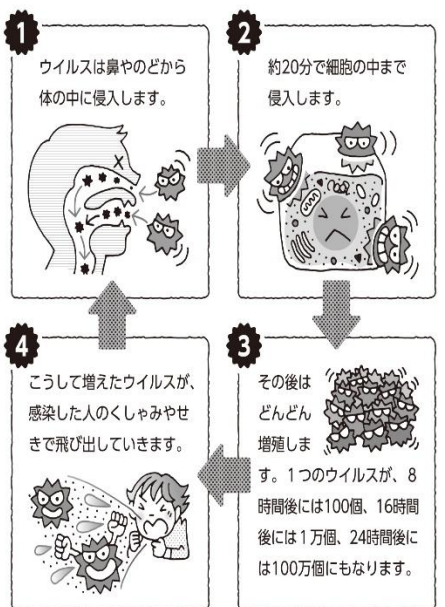
### インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



### なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



### 予防方法は?

**マスクをする** 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



**手洗い** 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



### 適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

### なぜうつる?

#### 飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



#### 接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。

