

# 2月のほけんだより

太陽の子保育園  
平成14年2月

2月3日は、立春。暦の上では春の始まりの日ですが、まだまだ寒い日が続いています。都内では学級閉鎖も出てきているようですが、幸いにも当園での流行は見られていません。寒さに負けず、この冬を元気に過ごすためにも、日頃から規則正しい生活をこころがけていきましょう。

「ぜ」はひきはじめの処置が大切です

「かぜ」退治には 休養、保温・保湿と 栄養に心掛けることが、早く治すコツです。

## 休養

体力を回復させるために無理をせず、しっかり休養をとりましょう。

休日は、とにかく「休みの日」とする。  
自宅で自分のペースで動き回れる程度

## 保温 保湿

「かぜ」のウイルスは、低温・低湿度が大好きです。お部屋の温度を20℃以上にし、十分に加湿しましょう。

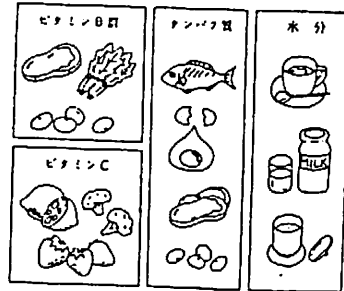
ぬれたタオル・バスタオルをかける  
洗濯物を室内に干す

## 換気

お部屋を締め切っていると空気が汚れ、ウイルスも増えやすくなります。まめに換気をしましょう。  
2時間に1回の割りで新鮮な空気と入れ換えましょう。

## 栄養

「かぜ」をひくと、健康な時よりも消費の高まるビタミン、たんぱく質や水分を十分に摂りましょう。



「風邪は万病のもと」と言われているように、風邪から重大な病気をおこすこともあります。決して風邪を軽くみず、風邪症状の続くときは医師の診察を受けましょう。

## 風邪とインフルエンザの違い

	風 邪	インフルエンザ
病原体	細菌ウイルス	インフルエンザウイルス
時 期	1年中	冬から春に多い
病気の始まり	ゆっくり・鼻水・くしゃみ	全身症状
寒 気	あまりしない	かなり強烈
熱	37.0℃～38.5℃	39.0℃～40.0℃
うつり方	多くの人にうつらない	広い地域で流行
関節痛	ほとんどない	腰・手足に強く感じる
合併症	安静を守ればひどくならない	肺炎・気管支炎になることもある

○外から帰ったら必ず手洗い、うがい（ガラガラ）をし、必要がないなら人ごみをさけましょう。睡眠をよくとり、暴飲暴食をせず休養をとりましょう。

\*お父さん、お母さん方も十分気をつけましょう。

