

ほけんだより

2019年2月号
未広認定こども園
保健室 東田



気温が不安定ですが、大変乾燥した日が続いています。2月4日は暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症（インフルエンザ、溶連菌 胃腸炎）がまだ流行っているので手洗い・うがい・マスクでしっかり予防に努めましょう。

今回のインフルエンザって？



2種類の A 型が流行っています。香港 A 型と AH-1 型です。

咳やくしゃみなどで感染し広がる病気です。

悪寒、急な発熱、関節痛、下痢、嘔吐、咳、のどの痛みなどの症状があります。が、まったく症状がない場合もあります。



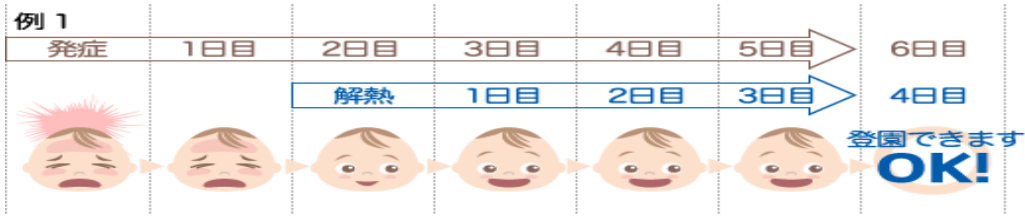
インフルエンザになったら・・・

インフルエンザ発症後、幼稚園または保育園へ登園可能になるには下記の2つの条件を両方、満たさないとはいけません。

解熱後3日が経過していること（解熱した翌日から数えます）

発症後5日が経過していること

発症とは発熱の症状が現れたことを指します。日数の数え方は発熱が始まった日は含まず、翌日からを発症第1日目と考えます。



この場合、発症後 6 日目に登園できます。

この場合、解熱して 3 日経過しても、発症後 5 日が経過していない為、すぐには登園できません。発症後 6 日目に登園できます。

※園児の年代はまだ免疫機能が未熟なため、ウイルスの増殖期間が長い、とされています。また保育園は学級閉鎖が出来ないこともあり、長めに設定されています。

インフルエンザを 100% 制圧する、というよりも、1 人 1 人が停止期間（症状が続く期間）をしっかりと休むことによって感染（流行）のスピードを緩やかにし、規模を縮小する効果があります。



おとなのはしか

昨年度からおとなの風疹につぐ、麻疹（はしか）が流行しています。現在、近畿を中心に急増中です。大阪府の報告件数は三重のつぎに多い 2 番目です。麻疹の感染力はインフルエンザの 10 倍と言われています。感染形態は飛沫感染や接触感染に加え空気感染でも広がります。潜伏期間は 1～2 週間です。おとなの麻疹は重症化する可能性が高いので、幼少期に罹患した、または予防接種を 2 回うけたひと以外はご注意ください。*****

2 月の旬の食材は 1 月と同じです。

旬の食材を取り入れながらしっかりとタンパク質を朝・昼・夕食に同じ量を食するのが理想です。タンパク質の効果は、体力アップ・美肌・髪質の改善・冷え性改善・安眠など。

2 月の食材レシピ（以外にも豆腐です） 豆腐と桜えびのチャンプル 材料 2 人分



ごま油で木綿豆腐（200g）を炒め、水気がなくなってきたらさくらえび大さじ 2 杯、塩、こしょうで味付けし、溶き玉子 1 個をふんわりするまで大きくかき混ぜながら炒める。（野菜やきのこを入れても 味噌炒めにしても美味しいです）