



ほけんだより



2025年2月発行

鬼は外、福は内。豆まき、恵方巻、ひいらぎ飾り…今年の節分は2月2日です。

インフルエンザや胃腸炎は 例年春まで続きます。引き続き換気やうがい手洗いなどで防いでゆきましょう。
散歩で体力・免疫力がついています。寒さに負けず外で体を動かしましょう。

1月の病気休み…熱10人/9日 咳1人/1日 胃腸炎4人/9日 インフルエンザA型1人/5日 中耳炎2人/2日
体調不良1人/1日



かぜ、花粉症、寒暖差などで鼻水が出やすい時期です。

鼻水を放置したり、すすったりすると…

細菌やウイルスが繁殖し、鼻の奥につながる副鼻腔や耳、のどにまで侵入してしまう

さまざまな病気を引き起こす原因に…

副鼻腔炎

中耳炎

虫歯

口呼吸になり、口の中が乾いて唾液が少なくなる

虫歯になりやすい

鼻をかむ練習をしましょう

鼻のかみかた

- 片方の鼻をおさえる
- 口から息を吸う
- ゆっくり少しずつかむ

NG 両方同時に力いっぱい

OK 片方ずつ ゆっくりと

おうちで練習してみましよう!

子どもは大人のようにうまく鼻がかめません。しっかりと練習をすることが必要です。

子どもは真似をして習得するもの。鼻をかむときに、お子さんの片方の鼻をおさえて大人が「ふんっ」と息を出し、お手本をみせましよう。

耳鼻科受診を

慣気よくおせらずに

長引く前に早めに受診ましよう



～予防接種アンケートにご協力ありがとうございました。～

別紙にて結果を報告させていただきました。

今後も計画的な接種をお願いいたします。

結膜炎…おもに3タイプあります。



① アレルギー性…花粉やハウスダストなどのアレルゲン物質が原因でおこる。

・涙が出る・目が充血する・目のかゆみ・鼻水・くしゃみ・鼻炎症状

② ウイルス性…アデノウイルスやエンテロウイルスなどのウイルスが原因となる。咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎（はやり目）、急性出血性結膜炎など。

・上記のほか、まぶたが腫れる・目やに・目がゴロゴロする・目の痛み・まぶしがる・発熱のどの痛みなど
風邪症状☆学校保健安全法で主な症状が消失後2日を経過するまで、医師の許可が出るまで出席停止です。ウイルス性は感染力が強力で広がりやすいので上記期間を経過するまで外出やプールは控えましよう。

③ 細菌性…黄色ブドウ球菌などの細菌が原因となる。片目だけに下記のような症状が出ること多い。

・目が充血する・黄色の目やにが出るなど

ウイルス性には、アルコール消毒が効きにくいです。良く触る場所を次亜塩素酸ナトリウム 0.05%で消毒ましよう。