

# ぼけんだより2月

2020年2月3日  
大宮みちのこ保育園

2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけではカゼやインフルエンザなどの感染症を追い払えません。手洗いやうがい、マスクの着用、バランスのとれた食事と規則正しい生活で、しっかりと予防しましょう。



さいたま市内では、年末からインフルエンザや水ぼうそうの注意報が出ていますが、幸い園では流行せずに来ています。暖冬や時々降る雨のおかげかと思いますが、春先までは注意が必要ですので気を付けましょう。



## せきエチケットについて

せきエチケットは、ウィルスを移さないためのマナーです。せきによるウィルスの飛沫は2~3m。外出時のマスク着用や、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う、手のひらで受けなくて袖で口を覆うなど、ウィルスを付けない移さない工夫が必要です。



## 冬も水分補給が大切な3つの理由

1

のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。



2



体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3



カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです