

# 2月 ほけんだより



令和6年2月1日発行

2月は1年の中で最も寒さが厳しくなる時季です。3つの首（手首、足首、首）を温める事が効果的です。土の中では草花が芽を出すための準備を始める季節ですが、皆さんも春に向けて元気なスタートが切れるよう、手洗い、消毒、うがいと歯磨き、加湿と規則正しい生活習慣、適度な運動とバランスの取れた食事を心掛け、寒い冬を乗り越えましょう。

手洗いは大事な感染予防方法です。うがいはブクブクうがいをした後にガラガラうがいをしましょう



## 新型コロナウイルス第10波

ウイルスの型が変異して現在はJN.1株に置き換わっています。オミクロン株の一種になります。急激に感染が広がったことからWHOがVOI（注目すべき変異）に指定しています。潜伏期間は約2～5日（平均3日）程度です。症状は、咽頭痛や鼻水、熱や体の痛みといった風邪のような症状で重症化のリスクが高くなっているという報告はないとの事ですが、この新型コロナウイルス感染症は後遺症率が高く、なるべくかからないに越したことはないウイルスで変わりありません。それぞれが出来る範囲で流行期には感染拡大防止に努めて行きましょう。

その為には症状があった場合、**医療機関を受診し治療後、集団生活が可能であるという医師の診断による意見書を持っての登園をお願い致します。**意見書がないとお預かりが出来ないことをご了承ください。インフルエンザや溶連菌との同時感染もあります。体調が優れない時には無理せず、お休みをして様子を見ることをお勧めします。

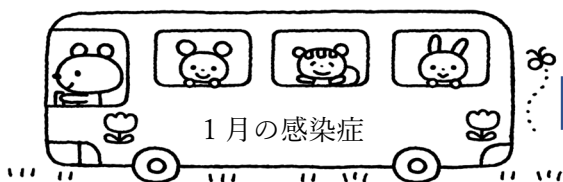
今年の冬は特に春が待ち遠しいですね。

今年は年始から不遇なことが続きました。心を痛めることが多く、未来への不安もあったかと思います。しかし人間には自然に触れることや感じることで生命の力を得ることができます。2/4は立春です。日も伸びて活動しやすくなってきます。暖かい日は、たくさんおひさまにあたり、季節の移り変わりを感じるのも良いですね。

誰もが知っている桜＝「ソメイヨシノ」。世界各地にあります。1本の桜の木から世界中に広がったクローン（複製）なのです。全く同じ遺伝子情報を持つ最初の1本が起源です。DNA鑑定により父と母はオオシマザクラとエドヒガンの雑種（品種改良）であることが証明されています。挿し木や接ぎ木で増やされたということは、人の手を介さないと生存する事ができないということになります。

きれいな桜が咲くまでには、花びらが散った後、翌春咲くための花芽が出来ます。花芽が出来た後は生長せずに休眠に入ります。秋から冬にかけて低温に一定期間さらされると桜の花芽が休眠から目覚めます（休眠打破）。休眠打破後、春先の気温の上昇と共に花芽が生長し春先に桜の花が咲きます。

桜が咲くには春の暖かさだけでなく冬の寒さも必要と言うことですね🌸



新型コロナウイルス感染症  
インフルエンザ A 型…多数  
インフルエンザ B 型  
胃腸炎、溶連菌（溶血性連鎖球菌）