



# 2月ほけんだよ!



松山市 保育・幼稚園課  
令和3年度 第11号

もうすぐ立春! 暦の上では春を迎えようとしています。しかし、1月下旬から2月にかけて、最も寒くなるといわれています。さらに、全国的に新型コロナウイルス感染症が急速に拡大しています。園でも引き続き、基本的な感染対策を継続して実施していきます。ご協力よろしくお願い致します。

## 現在

「オミクロン株  
感染拡大特別警戒期間」です。

## 【オミクロン株でわかっていること】

- ・感染力が極めて強い
- ・デルタ株と比較して重症化率が低い  
(重症化しないわけではない)
- ・ワクチン2回接種後、一定期間経過すると、発症予防効果は、著しく低下  
(重症予防効果は、一定程度持続)

## 【警戒の必要性】

- ・本人、家族、友人、地域を**守るため**  
(生活・医療・経済)
- ・低い入院率でも、分母が増えれば医療負荷が高まり、**一般診療に影響**
- ・高齢者、基礎疾患を有する方への**感染拡大による影響を懸念**

## 登園に関するお願い

- ・園児が、発熱等の体調不良の場合は、登園を控えるようお願い致します。
- ・ご家族が発熱等の体調不良の場合にも、登園前に園の方に連絡してください。

## 家庭内で広げないための注意事項

- ①家に帰ったら、まず**手洗い・手指や持ち物(スマートフォン等)の消毒**をしましょう。
- ②こまめに**共用部分(ドアノブ、手すり、電気のスイッチ、リモコン等)の消毒**をしましょう。
- ③**定期的に換気**を行い、部屋の空気を入れ替えをし、**適度な加湿**も忘れずに行いましょう。
- ④食事の際は、**お皿は小分け**にし大皿の場合は取り箸を使いましょう。
- ⑤検温を習慣化し、体調が悪い場合は、**家の中でもマスクを着用**し家族との接触は極力控えましょう。

## マスクについて

マスクは布やウレタンより、不織布の方が効果が高いことが示されています。  
すき間のないように顔にフィットさせ正しく使用しましょう。

内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策・特設サイト参照

松山市「手洗い・うがい・歯みがき」  
推進**ソング!**

松山市ホームページ内に公開中!!

松山市 手洗い

検索



## 花粉症とは?

花粉症は、花粉によって生じるアレルギーの総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。くしゃみや鼻水、鼻詰まりなどの風邪症状に似ているため、早めに病院を受診し、原因を特定するようにしましょう。

## 花粉症のセルフケア

- ①花粉をつけない
- ②ついた花粉を落とす
- ③体調を整える

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。花粉症を発症しやすい時期は、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなど、生活環境を工夫しましょう。



- ・水のような『鼻水』
- ・繰り返す『くしゃみ』
- ・『鼻づまり』

## 花粉症の3大症状

