

2月 びいびくんのおへや だより

2月3日は節分。次の日は『立春』です。とはいえ、一年で最も寒い2月。体の冷えを感じていませんか？
 “温活”して体内温度を高め、筋トレもプラスして病気になりにくい健康な身体づくりをしましょう。浜田では
 コロナもインフルもまだまだ流行っています。体調管理をしっかりしてこの時期を元気に過ごしましょう。

さあ“温活”しましょう

1. 旬の食材でお腹を温めよう……鍋
2. 3つの首を温めよう……首・手首・足首
 (肩甲骨の間にカイロを貼るのもおすすめ！
 必ず肌着の上から貼ること)
3. 下半身の筋トレ…スクワット
 (おしりや太ももの大きな筋肉を鍛えよう)
4. 湯船につかる(10分で発汗する、自分適温で)



1月の利用状況

ご利用の延べ人数 **16人**

*主な病名……インフル・感冒性嘔吐症

感冒・感冒様症候群

*主な症状……発熱(高熱)・咳・下痢



島根県西部の概況 2024年 第4週 (1/22~1/28)

新型コロナウイルス感染症…増加傾向 流行の拡大が見込まれる

感染性胃腸炎…流行で急増 (冬季食中毒注意報発表中)

インフル…流行しているが減少傾向 B型の報告徐々にあり

(2/1 現在 市内4校 閉鎖措置学校あり)

引き続き、基本的な感染防止対策を行いましょ！

島根県感染症情報センターより

急性胃腸炎患者の嘔吐物やふん便の処理について

1. 手袋やマスクを着用し、飛び散らないように拭き取る
2. 汚物を拭き取った後は次亜塩素酸ナトリウムで拭きその後、水拭きする
 (家庭用の塩素系漂白剤 キャップ2：水500ml)
3. おむつや拭き取りに使用したものは密閉して廃棄する (その他消毒等に関しては出典参照)
4. 窓を開けて十分に換気する

出典：厚労省：ノロウイルスに関するQ&A

「冬季の食中毒注意報」(3月31日まで)

島根県薬事衛生課から発表されています

冬季はノロウイルスを中心としたウイルス性食中毒が発生しやすい時期です。家庭においても十分注意しましょう。

1. トイレの後、調理の前、食事の前にはしっかり手洗いする
2. 嘔吐、下痢等の症状がある人は、調理を控える
3. 食品(特にカキ・アサリ等の二枚貝)の調理にあたっては、中心部まで十分に加熱する



新型コロナウイルスを周りに広げないために

新型コロナは5類感染症に移行後、法律に基づく外出自粛は求められませんが、発症後5日間かつ症状が軽快して24時間程度は他人に感染させるリスクが高いことから、外出を控えることが推奨されています。また10日間が経過するまではマスクを着用し、周りの方へ移さないよう配慮をしましょう。

出典：厚労省新型コロナウイルス感染症について

“大ピンチずかん”

著：鈴木のいたけ

失敗を乗り越える力を育む絵本です親子でどうぞ！



令和6年度の利用登録 受け付けを始めました！

びいびくんのおへやでは、年度ごとに利用登録が必要です。

令和6年度の利用登録をよろしくお願ひします。

申し込み方法などの詳細はこちらの→

QRコードからどうぞ！



浜田市 病児・病後児保育室

びいびくんのおへや

所在地：浜田市田町 757 番地 3

定員：1日 6名

(受入児童の症状等により定員に達しない場合でも人数制限する場合があります)

開設日：月曜日～金曜日

(土日・祝日・8/13~16・12/29~1/3 除く)

保育時間：8：00～18：00

電話：0855-25-1122

対象児童：生後8週から小学校6年生まで

(市内在住・市内に通所・通学しているお子さん)

