



ほけんだより

寒さが厳しい毎日ですが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります！天気のいい日は積極的に外遊びをしましょう。

冬のかぜには、乾燥対策を



風邪の多くはウイルスが原因と言われます。空気の乾燥が進むと、飛沫がふわっと広がり、乾燥した喉の粘膜にとどまると、炎症を起こして風邪をひくことになります。

室温の目安は20～23℃、湿度は60%を保つようエアコンや加湿器を調整し、換気もしましょう。（厚生労働省保育所における感染症ガイドラインより）換気は対角線上に2か所の窓や扉を開けるのが効果的と言われますが、1か所の場合は扇風機の利用も良いでしょう。

*口や喉の乾燥には、白湯やお茶を少しづつ飲むことも効果があります。2～3歳頃からは、大人が「うがい」をやって見せ練習していきましょう。

冬場に多い

おう吐・下痢

おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状となると危険です。

水分摂取し、安静に過ごしましょう。



水分補給！

皮膚を清潔に！

保育園でのお昼寝の様子から

お昼寝中の子さんの様子では、口を開けて眠る子がいます。鼻水や鼻づまりからの影響も考えられます。

開口呼吸は、口腔内の乾燥をすすめ風邪をひきやすく、虫歯にもなりやすいです。

花粉症の情報も出始める時期です。鼻水、鼻づまりが続く時は耳鼻咽喉科医に相談しましょう。

体力つくりの工夫



寒さで外に出られない時、ラジオ体操はいかがでしょう。

キャラクターたちが歌うラジオ体操第1も人気です。

2月の保健情報

2月12日 入園前健診

高石保育園の在園児の定期健診はおやすみです。

爪を整えましょう！

爪を短く、角を丸く。安心して元気に遊べるようにしましょう！

★令和8年度から予防接種の追加摂取について、連絡方法を変更します★

今年度は予防接種を受けるたびにコドモンで園に連絡していただきましたが、令和8年度からコドモンのアンケート機能を使用してお知らせいただくようになります。

※詳しくは懇談会などでお知らせしていきます。

★園医健診で所見のあった場合★今までどおり、コドモンの連絡帳でお知らせいたします。