



ほけんだより

令和8年2月1日 白山保育園

寒さが厳しい日が続いています。休みの日には家にこもりがちになりますが、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れます。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

2月保健行事

園医健診: 2月6日(金) 0、3歳児

1月保育園で発症した感染症

インフルエンザ A

冬の風邪には、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、白湯やお茶を少しず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。

保育園でのお昼寝の様子から

お昼寝中の様子を見ると、口を開けて眠っている子がいます。鼻水や鼻づまり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。

花粉症の情報も出はじめる時期です。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。

体力づくりの工夫

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。

子どもの花粉症について

2～3月は花粉症のシーズン。花粉症の症状は風邪とまぎらわしいです。子どもは症状をうまく言えません。気になる時は、小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。



こんなサインに
注意して

花粉症は大人の病気と思われがちですが、乳児期からの発症が多くなってきています。花粉症の症状があっても、熱がないからと油断しがちですが、症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

花粉症の三大症状

- ◎くしゃみが出る
- ◎目をこする
- ◎鼻水、鼻づまりが続く

●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。

●なかなか寝つけない

●日中元気がない、機嫌が悪い

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため食欲が落ちたり、機嫌が悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こることも。

花粉と接する機会を減らしましょう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、できるだけ花粉との接触を減らしましょう。

花粉を家に持ち込まないために・・・

- ◎外干しはしない
- ◎玄関で脱いで室内に持ち込まない
- ◎服ははたかず、粘着テープなどで取り除く