



2月 ほけんだより

令和8年2月1日

東小田保育園



園医健診

5歳児クラス



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、飛沫が広がりやすく、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。

室温は18°C、湿度は40%以上を保てるようエアコンや加湿器で室温と湿度を調整し、換気もしましょう。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。

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。

保育園でもラジオ体操第1は人気です。



1月の感染症

1月は溶連菌感染症、新型コロナウィルス感染症、インフルエンザが発生しました。

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、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。

そろそろ花粉が飛びはじめる時期です。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。



つめを整えましょう

冬になり、引っかき傷が増えています。自分やお友達を傷つけないためにもつめを整えることは大切です。



○つめは週に1回は整えましょう。

→つめを切り、やすりで角を整えましょう。