



ほけんだより

令和8年2月1日

中原保育園

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ています。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。

室温は20～23℃、湿度は60%以上を保つと良いとされていますが、湿度をあげるのはとても大変です。洗濯物を干したり、加湿器を使用したりして理想に近づけられると良いですね。

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ていますが1か所の場合は扇風機の利用も良いでしょう。

保育園での お昼寝の様子

お昼寝中のお子さんの様子では、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。

花粉症の情報もではじめる時期です。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。



幼児クラスに うがいの話をしました

「がらがらうがい」と「ぶくぶくうがい」について説明し、それぞれどんなタイミングでうがいをするとうがいなのか？を子どもたちと一緒に考えました。

問いかけによく考えて、意見を述べてくれる子が多く、楽しいやり取りをしながらの集会になりました♪

ご家庭では乳児のうちから、ご家族一緒にうがいをしていけると良いなと思っています。

手洗いうがいで、かぜばい菌！むしばい菌！をやっつけていきましょう！

1月に流行した感染症

○インフルエンザB

近隣の学校では感染が広がっているようです。インフルエンザは登園停止期間がありますので、発熱日と解熱日を保育園にお知らせください。

○感染性胃腸炎（嘔吐・下痢）

今年のインフルエンザは胃腸の症状も伴うことが多いようです。発熱を伴う時にはインフルエンザとの鑑別が大切です。

★令和8年度から予防接種の共有方法を変更します★

○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。

※詳しくは懇談会等でお知らせします。