



2月 ほけんだよい

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年2月1日 中丸子保育園

2月4日は立春。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。体調管理に気をつけながら、新しい春の訪れを探してみるのも楽しいですね。



3月の予定

3月10日（火）園医健診（1・5歳児）
健康教育集会（3・4・5歳児）

*1月は、園医健診と入園前健診があったため
2月の園医健診はお休みになります。



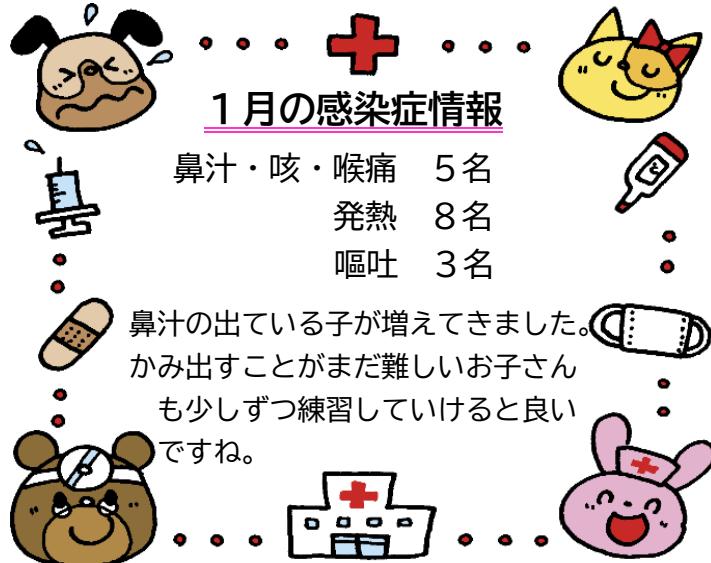
冬のかぜには、乾燥対策を



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。

室温は18°C、湿度は40%以上を保つよう
エアコンや加湿器を調整し、換気もしましょう。
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。



保育園でのお昼寝の様子から

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。鼻汁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。

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。



お知らせ

★令和8年度から予防接種と園医健診結果の共有を変更します★

【予防接種】

- ・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。
※詳しくは後日お知らせします。

【園医健診結果】

- ・所見のあった場合にはコドモン（連絡帳など）でお知らせします。