



ほけんだよ!

令和8年2月 河原町保育園

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となります。

室温は20～23℃、湿度は60%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。

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。



睡眠は十分とっていますか?

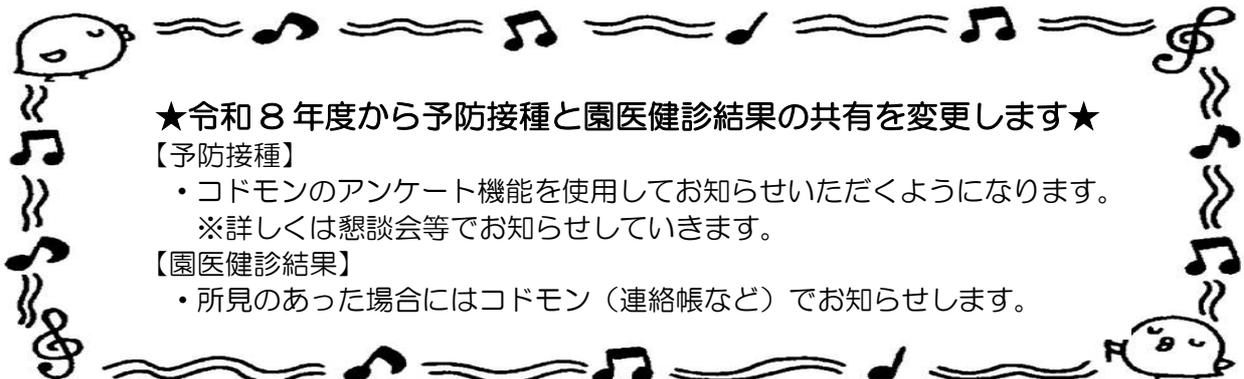
テレビを見たりゲームをしたりして、寝る時間が遅くなっていませんか? 十分な睡眠は、よく食べることや遊ぶことにつながります。骨や身体各部の成長を促すホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなる可能性があります。また、朝寝坊など、子どもの生活リズムの乱れは、日中の脳の働きを鈍くさせることがあります。

10月に罹った病気

乳児クラス：インフルエンザB1名
熱・かぜ症状15名、中耳炎3名

幼児クラス：

溶連菌感染症2名、
熱・かぜ症10名、中耳炎1名



★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。
※詳しくは懇談会等でお知らせしていきます。

【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。