



2月 ほけんだよい

令和8年2月 古川保育園

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になります。

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、白湯やお茶を少しづつ飲むこともあります。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に受診して相談しましょう。早めの手当が大切です。

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。



園医健診

2月5日（木） 14:30~
ひよこ組・りす組



スキンケア



冬の乾燥に欠かせないのが、スキンケア効果的にしっとりと、潤いを与えましょう

- ◎ ゴシゴシ体を洗わないこと！
- ◎ 肌の状態にあった、保湿剤を全身丁寧につけてください！

★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。