



# ほけんだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和8年2月

夢見ヶ崎保育園

## 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%以程度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て風邪をひきやすく、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。



## 朝ごはんは1日のスタートに大切

朝、少し口に入れるだけでも体のスイッチが入ります。そして、寝起きは脱水気味になっています。水分補給を忘れずにしましょう。



## —園医健診—

2月12日（木）  
9時30分～

5歳児



## ★予防接種と園医健診結果の共有方法を変更します★

### 【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させて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。