



2月の健康だより



こども未来局
保育・子育て推進部



令和8年2月 発行
梶ヶ谷保育園



2月3日は節分です。保育園では新聞紙を丸め、豆に見立てて『鬼は外！ 福は内！』元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの体の中にいるウイルスや細菌が体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが健康な体になりますように。

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。

こんな症状を認めたら もう一度受診しましょう！

新型インフルエンザであっても、ほとんどのお子さんが季節性インフルエンザと同様に、3日～5日間発熱が続いた後に自然に治ります。しかし、まれに急性脳症、心筋炎、肺炎を合併したり、脱水などを起こすことがあります。そこで、自宅で療養するときには、お子さんをひとりにせず、右に示すような症状に気をつけて、こまめに状態を見守るようにしましょう。

新型インフルエンザ症状チェックポイント

- ☐ 手足を突っ張る、がくがくする、眼が上を向くなどけいれんの症状がある。
- ☐ ぼんやりしていて視線が合わない、呼びかけに答えない、眠ってばかりいるなど、意識障害の症状がある。
- ☐ 意味不明なことを言う、走り回るなど、いつもと違う異常な言動がある。
- ☐ 顔色が悪い（土気色、青白い）唇が紫色をしている（チアノーゼ）
- ☐ 呼吸が速く（1分間に60回以上）息苦しそうにしている。
- ☐ ゼーゼーする、肩で呼吸をする、全身を使って呼吸をするといった症状がある。
- ☐ 「呼吸が苦しい」「胸が痛い」と訴える。
- ☐ 水分が取れず、半日以上おしっこが出ていない。
- ☐ 嘔吐や下痢が頻回にみられる。
- ☐ 元気がなく、ぐったりしている。



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。

新型インフルエンザは、家庭で特別な対応をしなければならない病気ではありません。周囲への感染防止に配慮しながら、発熱したお子さんをいつものように家庭で見守ってあげてください。
※いつもと様子が違って心配な場合はかかりつけ医師など医療機関に相談してみてください。

