



ほけんだより

令和8年2月 土淵保育園

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(冬) 20～23℃ 湿度60%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。



保育園での感染症情報

インフルエンザ A 乳児：13件 幼児：1件

インフルエンザ B 乳児：1件 幼児：1件

溶連菌感染症 幼児：1件

インフルエンザは11月にも31件の感染があり、それに迫る勢いで広がっています。空気の乾燥は、気管の粘膜のバリア機能を弱め、ウイルスや細菌が体内に侵入しやすくなります。室内の加湿や、こまめな水分補給を心がけましょう。

家庭内感染で、保護者の方も体調を崩していると複数の報告を受けています。乳幼児をおあずかりする施設のため、発熱や症状がある方の園舎への入室は控えていただくよう、ご協力をお願いいたします。

★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。