



2月 ほけんだよい

子ども未来局
保育・子育て推進部

令和8年2月1日 菅保育園

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）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。



大出先生の健康コラム

《耳垢・耳そうじ》



耳掃除は基本的に必要なく、耳垢をとる必要も本来はありません。耳垢は外耳道の皮脂腺から分泌される皮脂と皮膚の脱落物との混合物です。外耳道の滑りをよくして傷を付きにくくし防水機能もあります。さらに外耳道を弱酸性にして細菌感染を防ぐ抗菌作用もあります。一方、耳掃除によって耳垢のもつ本来の役割を減少させ、外耳や鼓膜の損傷、耳垢を押し込むことによる耳垢塞栓の危険もあります。家庭で耳掃除をする場合は、入浴後に濡れた耳をタオルで拭う程度が無難です。米国の耳鼻咽喉科学会は耳掃除と綿棒使用に反対しています。

園医 大出 集

★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、来年度の保育内容説明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。