



2月のほけんだより

令和8年2月1日発行
くろかわのぞみ保育園
NO.167

気温もグッと冷え込み、つい部屋を閉め切りたくなりますね。しかし換気をしない室内はウィルスや二酸化炭素、ほこりで汚れています。寒くてもこまめに換気をおこない、空気の入れ替えをこころがけましょう。

コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、咳をする子も見られます。乾燥が原因の咳や喘息などの場合もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。

また、コロナウィルス感染症も再拡大しておりますので、感染症予防のため症状が落ち着くまではご家庭で休養するようお願いいいたします。

＜家庭でのケア＞



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



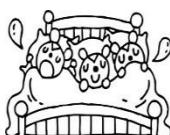
麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

生活リズムを整える

かぜを引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。早起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けてお子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。

良い睡眠のポイント

- 1.「早起き」の習慣をつける
- 2.朝の光を浴びる
- 3.昼間の活動をたっぷりと
- 4.入眠儀式で催眠効果を(寝るまでのパターンを決めることが有効です)



鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ

鼻水が出ている子どもが増えています。自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しづつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

1月の感染症

アデノウィルス…1名

感染症の診断がつきましたら、早めに園までご連絡おねがいいたします。

園医健診

2月の園医健診はありません。

身体測定

2月18日(水)

全園児同日におこないます。
欠席されたお子さんは後日個別に測定をおこないます。
園内の状況により日にちが変更になる場合もございます。