仲町病後児保育室　保健だより　２月

2025 年度

気温が低く乾燥した日が続いています。今年の立春は2月4日、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、丈夫な体作り、環境作りに気を配り、手洗い・うがいの感染予防をしっかり行いましょう。

冬に感染症が流行するのはなぜ？

＊ウイルスの種類にもよりますが、15℃以下の低い気温と40％以下の低い湿度になると、ウイルスは空中に浮遊しやすくなり、生存期間も長くなるため、感染が広がりやすくなります。

＊冬になり気温が下がると、私たちの体温も下がり、免疫力が低下しやすくなります。また、低い湿度と冬の水分摂取量の低下などから気道のウイルスを防御する機能がうまく働かなくなり、ウイルスの侵入が容易となります。

予防対策は？　手洗い、うがい、水分摂取、換気等をこまめに行うことが大切です。

やけどに注意！！

冬場はやけどの原因となるものがたくさんあります（暖房器具、貼るカイロ等）。周りの環境や子どもの状況に気を配りましょう。やけどをしたら、すぐに水で冷やします。

☆手足のやけどの場合：流水で 30 分くらい冷やし、痛みや熱さが感じられなくなったら病院へ。

☆胸やおなかのやけどの場合：すぐに水をかけて冷やします。衣服は冷やしてから脱がせる一方、衣類が皮膚に張り付いている場合はそのままにします。やけどした部分に軽くガーゼをあて、病院へ。

★迷わず病院へ：やけどをした部分が大人の手のひら以上の大きさがある、皮膚が白く皮がむけている、顔や陰部のやけど、低温やけど、水ぶくれができた等の場合はすぐに受診しましょう。

子どもの睡眠

生活習慣の変化で子ども達の就寝時間が遅くなってきています。睡眠のリズムが乱れると生活全般のリズムが乱れるため、子どもの成長や健康に影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族皆様で良い睡眠のために生活習慣を見直しましょう。良い睡眠のためには…①早寝早起きの習慣をつける②朝の光を浴びる③日中の活動量を増やす④だらだら昼寝はやめる⑤お風呂は低温で⑥寝る前には絵本の読み聞かせや子守歌等パターン化する事で体が眠りのリズムをつかみ入眠しやすくなります。

節分（2月3日）とは？

2月3日は立春の前の日で、冬と春の季節を分ける日なので節分と呼びます。節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。邪気はらいをして、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

＊　保育室の様子　＊

♬　手作り絵本『ぴっぴくん』♬

保育室を利用されるお子様の体調の把握と症状の確認のために、適時検温させていただいています。
お子様が体温計と仲良しになってもらえるよう絵本を製作しました。
体温計の「ぴっぴくん」と仲良くなってくださいね。