



ほけんだより

2月号



令和8年2月1日
ミアヘルサ保育園
ゆらりん港南
看護師 吉富・足立

寒さが一段と身に染みる季節です。空気の乾燥により、ウイルスが蔓延しやすいことや鼻、喉のバリア機能が低下することから風邪や感染症にかかりやすくなっています。部屋の加湿をおこない湿度を保つことやこまめな水分補給をしながら乾燥対策をしていきます。



コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



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。



【身体測定】

3日(火)→ひよこ組 5日(木)→りす組

6日(金)→うさぎ組 10日(火)→幼児

【健康診断】

19日(木)→ひよこ組・りす組

26日(木)→ひよこ組・うさぎ組



先月の感染症報告

突発性発疹…1名

ヒトメタニューモウイルス…1名

インフルエンザB型(職員)…1名

感染性胃腸炎(職員)…1名



冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。

