



# ほけんだより

## 2月号



2026年1月30日  
ミアヘルサ保育園  
ゆらりん白金  
看護師 小島

2月4日は暦の上では立春になりますが、まだまだ寒さは厳しく乾燥した日が続いています。冬の感染症（インフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、RSウイルス）の予防に手洗い・うがいとこまめな水分摂取と換気を行いましょう。日差しがある時は、親子で体を動かし体力作りをして免疫力を高めていきましょう。

### <2月の保健行事予定>

2日（月）9：30～3・4・5歳児 身体測定

3日（火）9：30～0・1・2歳児 身体測定

9日（月）14：45～0・1・2歳児園医健診

18日（水）14：45～0歳児 園医健診

※2月の保健指導は、ふわふわ言葉とちくちく言葉  
（身だしなみ、挨拶と話を聞く姿勢など）

※1月に安全行動イメージトレーニングを行いました。3歳から5歳児の混合でグループワークをしたあとに発表をしてもらいました。年齢関係なく意見交換をすいかぐみがまとめてくれました♪

### <園の感染症>

インフルエンザB型 : 2名

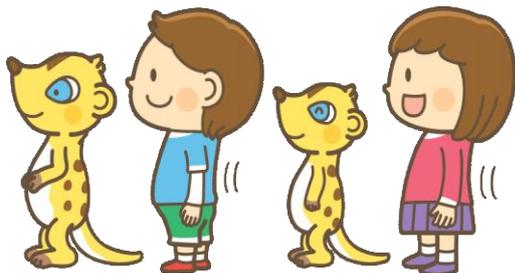
地域では、インフルエンザB型、溶連菌感染症、感染性胃腸炎の発生が見られます。

朝の登園時に体調面や薬の内服、貼用をしている場合などお伝えください。

※インフルエンザに罹患した場合は、家族間の感染に対しては、集団感染を防ぐためにも伝えていただけるようご協力をお願いします。職員も手洗い、手指消毒に気をつけて感染源にならないようにしていきたいと思います。

## よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。