



2月 ほけんだより



認定子ども園新宿ベアーズ

2025年 2月3日

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は暦の上では、「立春」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ります。感染症が流行しやすい時期でもありません。インフルエンザの予防接種をされていないお子様は、重症化を予防できるのでこれからでもワクチン接種をお勧めします。幼児の1月の保健指導では、「かぜを予防しよう」のお話をして、手洗いと咳エチケットの練習をしました。外から帰った後、おやつやご飯を食べる前の手洗い・うがいが大切な事、旬のお野菜を食べると体にいい事、しっかり寝て元気な子はかぜのウィルスに負けない事など、上手にお話を聞いてくれました。手をたたきましょう♪の替え歌で手洗いを練習しています。楽しく手洗いができるといいですね。



冬のかぜについて

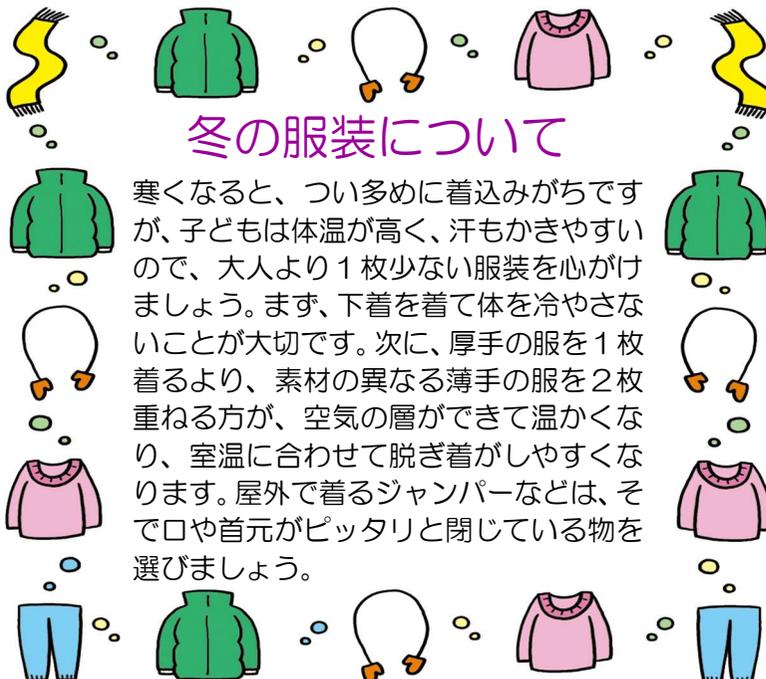
冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。

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。



冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着て体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

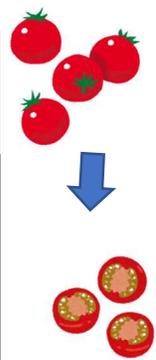


節分の豆等の食品を原因とした、誤嚥による子どもの死亡事例が絶えないことから、消費者庁から、教育施設等へ、下記注意喚起の通知がありました。ご家庭でも十分注意をお願いします。

- 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。（小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります）
- ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理して柔らかくするなどして、良くかんで食べさせましょう。

1月に園で流行った病気
(欠席理由)

| | |
|------------|-----|
| 発熱 | 10名 |
| 嘔吐・下痢(胃腸炎) | 9名 |
| 咳・鼻汁 | 2名 |
| インフルエンザ | 2名 |
| 突発性発疹 | 1名 |



2月の保健行事

| | |
|--------|----------------------|
| 5日(水)～ | 身体計測 (3・4・5歳児クラス) |
| 6日(木)～ | 身体計測 (0・1・2歳児クラス) |
| 20日(木) | 0歳児健診 |