



# 2月のほけんだより



令和8年2月

鶴ヶ谷はぐくみ  
保育園

1月は気温が低く乾燥した日が続いています。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。低温・低湿の冬は、かぜのウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけない丈夫な体作りをして寒い冬を元気に乗り切りましょう。

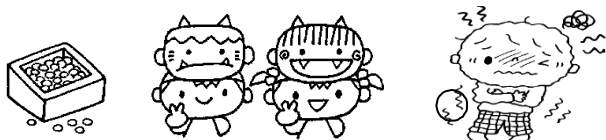


## 1月の健康状態

1月は発熱、咳、RSウイルス感染症のお子さんが3歳未満児クラスでみられました。またインフルエンザはこれから再流行する恐れがありますので、注意していきたいと思います。

鼻水が出ているお子さんも多いです。熱がないからと放っておくと、慢性副鼻腔炎や中耳炎を併発することもあるため早めの受診をおすすめします。

感染症の予防には手洗いが大切です。お子さんは冷たい水での手洗いを嫌がり、きれいに洗えないこともありますのでぬるま湯（32度から35度くらい）が推奨されています。洗ったあとは乾燥予防に保湿剤を塗ると良いでしょう。



## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！



せっけんを泡立てて……



チェック！  
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

## お咳がでていませんか？

お咳が出ている時のお家でのケアを紹介します。



洗濯物を干したり  
加湿器を使用しましょう



枕等を置いて上半身  
を高くしましょう



麦茶や白湯等で水分  
を補給しましょう

夜間咳のために起きる、ゼイゼイ音 ヒューヒュー音や呼吸困難がある、呼吸が速い、少し動いたただけで咳が出る等の症状がみられる場合は登園を控える事が望ましいとされています

## 暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動きません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

### 薄着であったかのコツ

肌着を着る  
(綿100%がお勧め)



重ね着する  
(薄手の長そでシャツなど)



襟やそで口が  
締まった服を  
選ぶ

ズボンの中に  
シャツを入れて  
体温を逃が  
さない

外に出るときはベストや  
ジャンパーなどで調節する



## 咳エチケット



咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

- 咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。

みんなで右イラストのポーズをしてみました。

咳をする時は忍者のポーズをとろう！

腕の内側で咳やくしゃみをキャッチするよ！

手でおさえた時は手を洗ってね。

(イラスト青鹿コウさん)



はなのかみかたの練習の前に右の本を読みました。

「じぶんではなをかめるかな」(さく・え 深見春夫氏)ティッシュの神様が鼻のかみ方を教えてくれるお話です。

