



# ほけんだより

## 2月号



令和8年2月1日

三永太陽保育園



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ため、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



### ● 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、ウイルス性のも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。



### ■ 熟睡するために ■



バランスの良い食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、良い睡眠を促します。最近は、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程）に気を付けることも大切です。



### インフルエンザが大流行！！



1月は保育園全体で77名もの感染者がでました。受診や検査、登園許可書提出のご協力ありがとうございました。



### 衣服は動きやすいものにしましょう

寒くなるとついたくさん着込みがちですが、子どもは体温が高く遊ぶうちに汗もかきやすいので、大人よりも1枚少ない服装を心がけましょう。

