



大川保育園

# ほけんだより

令和8年2月



立春を迎え、暦の上では春が始まりました。とは言え、まだまだ厳しい寒さが続いていますね。今月は空気の乾燥による喉の痛みや、感染症が気になる季節です。

少し前に流行ったインフルエンザ A 型の感染は収まりましたが、今度は B 型がやってきているようで。近隣の小学校では学級閉鎖になっている所もあるようです。手洗い・うがい・換気を合言葉に、感染症対策を行いながら、インフルエンザに注意していき、そして残り 2 ヶ月、今のクラスでの生活を思いきり楽しんでいきましょう。



## ●○インフルエンザ○●



### インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

### インフルエンザになってしまったら

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後 5 日を経過し、かつ、熱が引いてからも 3 日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。

登園して良いか迷った時は、病院にご相談ください。



## 早寝・早起き



早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなるがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。



## しっかり食べて免疫アップ！

地面の下で育つ大根・人参・ごぼう等の冬野菜や、白菜・ほうれん草等の葉物野菜には、ビタミンやミネラルが豊富で、体の血行を良くしたり粘膜を強くして免疫力をアップしたりとうれしい効果がたくさんあります。温かいスープや煮物で、体の芯から温まりましょう。