



ほけんだより 2月

2026年2月

ニチイキッズ

なんこく保育園

今の時期は一年で最も寒さが厳しい時です。気温が低いとウイルスの活動は活発になります。規則正しい生活で病気に負けないよう体調を整えていきましょう。規則正しい生活習慣をつくるのは、食事・運動(遊び)・睡眠の3本柱です。1日3食バランスの良い食事をし、遊びの中でからだをたくさん動かしましょう。そして質の良い睡眠で、からだをしっかりやすめましょう。

◆ロタウイルス◆

冬から春先に大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。水分を取りたがらない、おしっこの量が少ない、または半日以上出ていない、目の周りがくぼんでいるなどの症状が出た場合は、すぐに医師にかかりましょう。おもちゃの消毒や、おむつ替えの後の手洗いも、感染予防に効果的です。また、予防のためのワクチンもありますが、接種年齢に制限があるので注意してください。



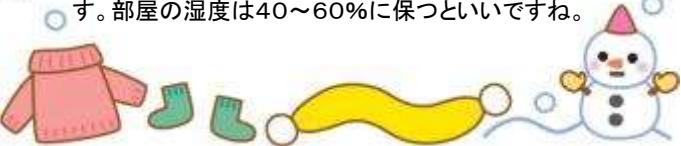
なくそう！受動喫煙

子どもは身体が小さく機能も未熟なため、たばこの煙の影響を受けやすく、小児ぜんそくや乳幼児突然死症候群は受動喫煙との関連が確実といわれています。そのほか、中耳炎やむし歯など様々な病気や障がいを起こす可能性もあるため、特に配慮が必要です。



冬の保湿・スキンケア

冬の子どもの肌は乾燥しやすくデリケートです。入浴後5分以内の「速やかな保湿」とティッシュがはりつくくらいの「たっぷりの量」が重要です。べたつきの少ないローションより、油分の多いクリームやワセリンを1日2～3回(特に朝の着替え・入浴後)塗るのが効果的です。部屋の湿度は40～60%に保つといいですね。



かぜの後の登園について

インフルエンザなどは、症状がすっかり治った後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可をもらってから登園しましょう。幼児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。

