



ほけんだより 2月

令和7年1月31日
認定こども園 わだ 医務室

気温が低く乾燥した日が続いています。12月末から1月初旬にかけてインフルエンザが流行し、1月初旬には新型コロナウイルスやりんご病、流行性角結膜炎が流行しました。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。
手洗い・うがいをしたり生活リズムを整えたりしていただき感染症を予防しましょう。



咳を伴う風邪

乾燥した冬はヒトメタニューモウイルスやRSウイルスなど咳が長引く風邪が流行しやすいです。咳が続くと体力を奪われたり、咳で眠れなかったりして回復に時間がかかります。

おうちでのケア



室内干しをしたり加湿器を使用したりして喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕などを置いて上半身を高くすると呼吸が楽になります。



お茶や白湯など、刺激のない水分をこまめに補給しましょう。

にこにこげんきを行いました

テーマ：元気に過ごそう（2～5歳児）

元気に過ごすためにはどんなことに気を付けたらいいのかを、大型絵本を見ながら子ども達と一緒に考えました。

- ・食事前に手洗い・うがいをする
- ・食後のハミガキ
- ・食事や本を読む時の姿勢
- ・早寝・早起き・朝ごはん
- ・トイレで元気なバナナうんち

手にはばい菌がついてる絵を見て、「ばい菌ついてる！」「手洗って、ブクブクするー！」「ハミガキも！」と次々に気を付けるポイントを答えてくれました。

日頃から「にこにこげんき」やクラスで学んでいるため多くの子が絵本の内容をよく理解できていました。



<2月のにこにこげんき>

2～5歳児
正しい姿勢（背中ピン）