



# 1月 ほけんだより

あけましておめでとうございます。今年はどうな一年になるのでしょうか。もう今年の目標は立てましたか？目標を立てる年の始めだからこそ、「手洗い・うがいをしっかりとする」「バランスの良い食事をとる」「睡眠をしっかりとる」などの健康についての目標も立ててみましょう。本年が皆様にとって素晴らしい一年でありますよう、お祈り申し上げます。今年もよろしくお願いたします。



令和5年1月4日  
松島さくら保育園 保健室

## マスクをつけよう

冬は風邪やインフルエンザが流行する季節であり、今なお新型コロナウイルスも流行しています。マスクをすることで、咳やくしゃみをした時に、周囲に菌やウイルスを撒き散らすことを予防できます。風邪をひいていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接触る機会がぐっと減ります。用意していただくマスクはお子さんに合ったものを準備していただくよう、お願いたします。

また、2歳以下のマスク着用は推奨されていませんが、新型コロナウイルスが流行している中、感染拡大防止の観点から、たんぽぽ組はマスクの着用の練習を始めています。お子さんに無理がないよう十分に配慮をして感染対策を行っていきます。



## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱・鼻水・咳などが主症状の「鼻とのどのかぜ」と、嘔吐や下痢が主症状の「お腹にくるかぜ」（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛、関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があります。新型コロナウイルスについても注意が必要で、発熱はなくても鼻水や咳のみの症状で陽性となっている傾向があります。症状がある場合は、必ず受診をして診断を受けましょう。



## 冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピタリと閉じている物を選びましょう。



## 室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪い子が出てきます。設定温度は18～20度を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1～2回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ1杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。  
※各保育室でも定期的に換気を行っています。