



# 2月のほけんだより

令和7年2月  
鶴ヶ谷はぐくみ  
保育園

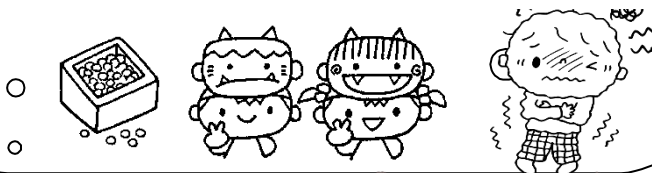


1月は気温が低く乾燥した日が続いたり、雪が積もった日もありました。2月4日は暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。低温・低湿の冬は、かぜのウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけない丈夫な体作りをして寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 1月の健康状態

1月はA型インフルエンザに罹られたお子さんやお熱のあるお子さんがおりましたが、大きな感染拡大はみられていません。また鼻水が出ているお子さんが多いです。熱がないからと放っておくと、慢性副鼻腔炎や中耳炎を併発することもあります。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因にもなりますので、早めの受診をおすすめします。

その他現在全国的にインフルエンザA型B型や新型コロナウイルス、ノロウイルス、りんご病などの流行がみられています。いずれも時に重症化する場合がありますので注意が必要です。



## 冬の感染症について

冬に流行する風邪には、発熱、鼻水、喉の痛みなどが主症状の『鼻・喉のかぜ』と嘔吐や下痢が主症状の『お腹にくる風邪』（感染性胃腸炎）があります。ウイルスは気温15度以下湿度40%以下になると空中に浮遊しやすくなります。気温が下がると人の体温も下がり免疫力が低下し感染しやすくなります。予防は基本的な感染対策である

『手洗い・換気』が有効と言われています。引き続き園でも感染予防に努めています。引き続き園でも感染予防に努めています。引き続き園でも感染予防に努めています。



## 肥満のおはなし

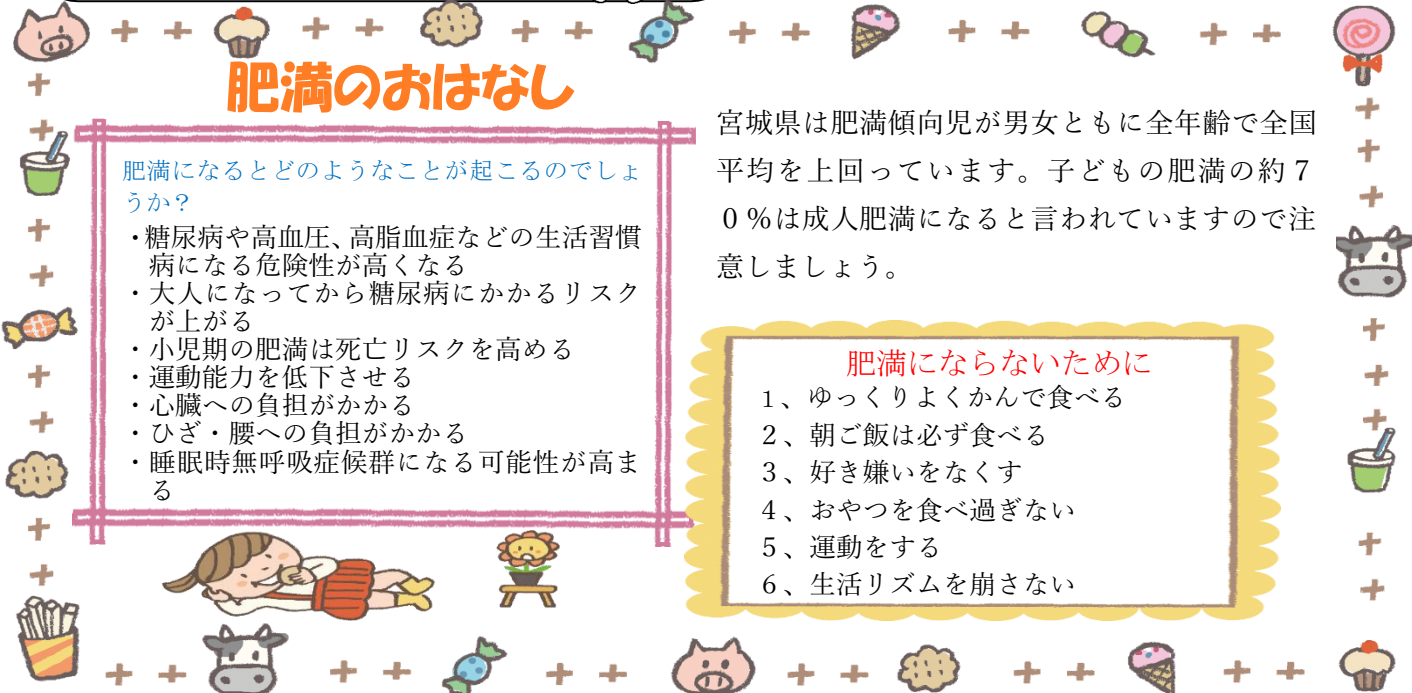
肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・小児期の肥満は死亡リスクを高める
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

宮城県は肥満傾向児が男女ともに全年齢で全国平均を上回っています。子どもの肥満の約70%は成人肥満になると言われていますので注意しましょう。

### 肥満にならないために

- 1、ゆっくりよくかんで食べる
- 2、朝ご飯は必ず食べる
- 3、好き嫌いをなくす
- 4、おやつを食べ過ぎない
- 5、運動をする
- 6、生活リズムを崩さない



# 暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動きません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

## 薄着であったかのコツ

**肌着を着る**  
(綿100%がお勧め)



**重ね着する**  
(薄手の長そでシャツなど)



襟やそで口が縮まった服を選ぶ

ズボンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



## 咳エチケット、はなのかみかた

### の保健指導を行いました～

あじさい組、いちよう組、けやき組さんと「咳エチケット」と「はなのかみかた」についての保健指導を行いました。

「咳エチケット」については模型を使い実際にどのくらい飛沫が飛ぶのかをみました。大きなくしゃみは5mも飛び、クラス中のお友達のところに飛んでいくことがわかりました。くしゃみや咳が出そうになったら、忍者のポーズをしてお友達にうつさないようにしましょうとお話ししました。

「はなのかみかた」では絵本を読んだ後に、ティッシュを使って鼻から息を出す練習をしましたが、上手にかむのは難しいお子さんも多いようでした。お家でもやってみてくださいね。

## 咳エチケット



咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

- 咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。

みんなで右イラストのポーズをしてみました。

咳をする時は忍者のポーズをとろう！

腕の内側で咳やくしゃみをキャッチするよ！

手でおさえた時は手を洗ってね。

(イラスト青鹿コウさん)



はなのかみかたの練習の前に右の本を読みました。

「じぶんではなをかめるかな」(さく・え 深見春夫氏)ティッシュの神様が鼻のかみ方を教えてくれるお話です。

