



ほけんだより

2026年1月
ふじみ保育園
保健室



あけましておめでとう

ございます。

新たな1年のスタートですね。新しい年を迎え、ちょっと改まった気持ち、ワクワクするような気持ち、いくつになってもお正月は特別なものですね。
お正月はお餅をいっぱい食べ、親子でゆっくり過ごせましたか？夜更かしをしたり、朝もゆっくり起きたりしていたと思います。お正月の気分から抜け出して、大人も子どもも生活リズムを取り戻しましょう。

1月の目標

寒さに負けず元気に遊ぶ

生活リズムを整えよう

1月の予定

園医健診 23日（金） たんぽぽ

視力検査 23日（金） まつぼっくり 9時30分～



12月の感染症はインフルエンザ A が1名・突発性発疹が3名感染の報告がありました。また全体的に鼻水・熱・下痢の症状が出ているお子さんが多くいました。なかなか治らないときは、病院を受診して診察するようにしましょう。悪化することで肺炎や気管支炎になったりします。下痢・嘔吐もこじらすと脱水などの症状を起こしたりもします。

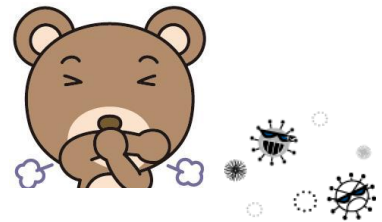
そして加湿・換気・手洗い・うがいをしっかりしていき、子どもも大人も行き感染予防に努めましょう。



《お願い》

お子さんの爪の確認をお願いします。爪が伸びていることで自分もお友達も傷つけてしまったり、爪がかけてしまったり、剥がれてしまうこともあります。**週に2回は爪を切り、ヤスリをかけて爪のお手入れをしましょう。よろしくをお願いします。**

なぜ・インフルエンザが流行する季節



どうやってうつるの？

インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによってうつります。

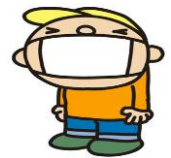
「咳エチケット」とは？

- 1) 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用する。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。肘を口元に充てる。手で押さえてはダメ！
- 2) 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨てる。
- 3) 咳をしている人にマスクの着用をお願いします。

インフルエンザ ウイルスの構造

インフルエンザウイルスがどんどん増えていくことができ秘密は、ウイルスの周りのトゲトゲ！

トゲトゲが生き物の細胞にくっつき、中に入り、細胞内で増える。そのあと、細胞を切って外に出て、また別の細胞にくっつき…と増えていきます。。。。



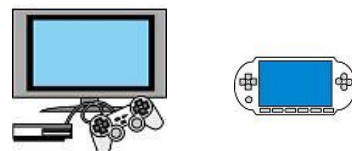
外遊びとメディア

寒い冬でも外で遊ぶのが大切！ 外遊び・スポーツの効用は？

- ①外で遊ぶ習慣がつくと、暑さ、寒さに負けない体力がつきます。風や水の刺激を受けていると、皮膚が鍛えられます。
- ②運動をしているときは、脳も活発に働いています。運動すると、やる気が出る 意欲がわく 積極的になるなどの研究結果が出ています。



2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えよう！



近年、テレビや電子メディアなどに触れる年齢がますます低下・長期化しています。幼児期からメディアに長時間触れる生活を続けていると、外遊びや、人と触れ合う機会が減ってしまいます。

日本小児科医会では以下のような提言を行っています。

- ◎2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
(言葉の獲得がまだなので、一方通行になってしまいます。会話ができるくらいの言葉の獲得、おしゃべりができるくらいまでは控えましょう！)
- ◎授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ◎すべてのメディアへの総合時間を制限することが重要。1日2時間までの目安。ゲームは1日30分まで目安。
- ◎子ども部屋には、テレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう。
- ◎保護者と子どもで上手にルールを作りましょう。