

ほけんだより 1月

令和8年
ほんちょう保育園
保健室

あけましておめでとうございます



2026年の干支「^{えと}午年」そして60年ぶりの「^{ひのえうま}丙午」は、情熱と行動、力に満ちた一年になりそうです。勢いが運気を引き寄せるカギ。新しい挑戦や夢の実現に向けて、一步踏み出すには絶好のタイミングです。^{うまどし}午年のエネルギーを味方につけて、力強く駆け抜ける一年にしていましょ。

1月の目標 生活のリズムを整える 寒さに負けず元気に遊ぶ

1月の予定

《園医健診》 医師の都合にて変更になる場合があります

たんぽぽ 6日(火)・20日(火) たけのこ6日(火) くるみ 20日(火)

《身体計測》 保育上の都合により日程が変更することがあります

たんぽぽ (0歳児)	8日(木)	まつぼっくり(3歳児)	7日(水)
たけのこ (1歳児)	13日(火)	しいのみ (4歳児)	15日(木)
くるみ (2歳児)	14日(水)	くすのき (5歳児)	6日(火)

感染症情報(12月25日現在)

●溶連菌感染症1名 手足口病1名 感染性胃腸炎1名 マイコプラズマ肺炎1名

【多摩小平保健所より】



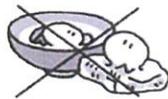
○感染性胃腸炎が多くなり、インフルエンザは減少傾向ですが、まだ警戒が必要です。

年末年始の体調を連絡帳にてお知らせください。お休み中にインフルエンザ・新型コロナ感染症等、その他感染症と診断された場合は登園届を持参してください。(感染状況の把握の為ご協力お願いします) 嘔吐・下痢などがあった方もお知らせください。

玄関に入って左側のホワイトボードに保育園で流行っている感染症掲示しています。登園降園の際にご確認ください

おもちによる窒息を防ごう

お 正月といえやおもちですが、弾力が強く、口に入れるとべたっと張りついて飲み込みにくいので、乳幼児にとっては窒息の危険が高い食品です。お正月料理は家族みんなで楽しめるよい機会ですが、3歳くらいまではかむ力・飲み込む力が発達途中のため、おもちを食べさせないようにしましょう。



それ以降で食べさせるときは、安全に食べる工夫を忘れずに。



小さく切る

よくかませる

必ず大人が正面から見守る

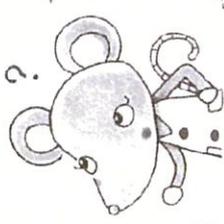
また、食べている途中で走ったり笑ったりすると、のどに詰まることがあります。座って落ち着いて食べさせましょう。

大人も子どもも安心して楽しいお正月を過ごすために、食の安全にも気を配ってあげてください。



風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ



風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ



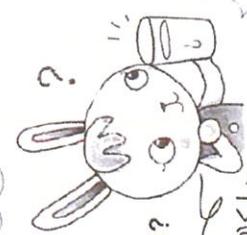
発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ



冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ



風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ



風邪を知って /

うまく防ごう！
うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。



風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ



風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものをおすすめ



風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ



風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラクセスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ



換気って

どれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう



風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！毎日の積み重ねが大切



風邪に詳しくなって、馬みたいはこの冬をパワフルに過ごそう！