



2月 ほけんだより

令和8年
筑後保育所
2月1日発行



今年度も残すところあと2カ月となりました。2月は、一年で最も寒い日が続くと言われています。寒い日も元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じます。病気やけがに気を付け、日々楽しく過ごしましょう。



風邪からくる中耳炎に注意

風邪を引いたあとに気を付けたいのが「急性中耳炎」です。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短く太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

症状

- ★高熱
- ★一般的な難聴、閉塞感
- ★激しい耳の痛み

予防

- ★鼻水はこまめにとる
- ★鼻は強くかまない

片方ずつ、やさしくかみましょう。

中耳炎は繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切です。



インフルエンザについて

インフルエンザウイルスの感染によって発症します。通常の風邪に比べて感染力が強く、全身症状が強く出やすいのが特徴です。

症状 症状は3～4日で治まることが多い

- ★40度前後の高熱
- ★関節痛や筋肉痛
- ★悪寒やのどの痛み、咳、鼻水、だるさ
- ★嘔吐や下痢を伴うことがある

手洗い・うがいは基本

まず手洗いうがいので体内にウイルスや菌を入れないことが大切です。

湿度に弱いウイルス

室内の湿度を60%ほどに維持できるのが理想です

意外と大事な換気

窓開け、空気を換気することが大切です。



2月3日(火)は節分の日

節分は「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。節分の定番といえば「豆まき」ですが、豆は窒息の原因になりやすく、のどに詰まらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥（ごえん）することがあります。3歳ごろまでは食べさせるのをやめましょう。

豆を食べるときは・・・

- ★落ち着いて食べる

きちんとすわり、大人が見守るところで食べさせましょう。

- ★水分をいっしょにとる

のどをうるおして、飲み込みやすくしましょう。



しもやけ(凍瘡)について

しもやけとは寒冷による刺激を、何度も繰り返し受けることで発症する皮膚障害です。

子どもへのしもやけ対策

- ★寒い日は防寒具を身に付けさせる
 - ★靴は足を締め付けないものを選ぶ
 - ★手袋や靴下が濡れた時はすぐに取り換える
 - ★ビタミンEが豊富な食品を食べる
卵黄、植物油、アボガド、西洋カボチャなど
- 子どもにしもやけができてしまったら**

- ★お風呂で体を温める
- ★しもやけに効果のあるクリームを塗る
腫れやかゆみなどの症状が現れたときは、しもやけに効果のあるクリーム（ビタミンE配合）を塗りましょう。