



ほけんだより 2月号



令和8年2月1日
つくばさくら保育園
看護師 芹田

寒い中にも時折、静かな春の足音が聞こえてくるようになりました。早いもので令和7年度もあと残すところ2カ月となりました。

子どもたちといえば、集団生活にもすっかり慣れて段々と体力もついてきたように感じます。この寒い冬も持ち前の元気さで難なく乗り越えることが出来るでしょう。

寒さ続きの毎日。冷たい空気に触れて自律神経は鍛えられ、病気に強い体を作ります。積極的に戸外に出て、どんどん外遊びをしましょう。

ところで、またいつもの花粉症の季節がやってくる頃でもあります。服を着替える、手や顔をよく洗う、髪を洗う、洗濯物や布団を外に干さないなど、少しでも工夫をしながら花粉症の季節をやり過ごし、日々を快適に過ごしていけるようにしましょう。 園長



《1月の欠席者情報》

1月は、インフルエンザ、溶連菌感染症、発熱による欠席者がみられました。つくば市内でコロナ、インフルエンザ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症が流行しています。手洗い、うがい、衣服の調節、栄養、睡眠等に気をつけて予防しましょう。

お知らせ

(年長児)

MR追加接種をお願いします

MRワクチン
麻しん(Measlesはしか)と風しん(Rubella)の混合ワクチンです。

今年度内に6歳になる年長児は、MR(麻しん、風しん混合)ワクチンの2期追加接種の時期に当たります。MRワクチンは、生後12~24ヶ月の間に1回目、5~7歳の間に2回目定期接種が行われます。就学前に、かかりつけの医療機関で接種(無料)を受けるようにしてください。

※ 7歳になる前に接種してください

麻しん

麻しんはとても感染力が強く、免疫をもたない人が感染すると、ほぼ100%発症します。発症すると、肺炎や脳炎、亜急性硬化性全脳炎(SSPE)という重い合併症を引き起こすことがあり、後遺症を残し、命にかかわる場合もあります。

風しん

『3日はしか』とも言われ、子どもの場合は数日で治ってしまう比較的軽い病気ですが、大人は重症化することがあります。また妊婦が感染すると、『先天性風疹症候群』という胎児の奇形を引き起こすリスクがあるため、感染拡大を防ぐためにも、予防接種が重要です。

子ども花粉症について

花粉症の三大症状

- ・くしゃみが出る
- ・鼻水、鼻づまりが続く
- ・目をこする

花粉症になると、鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、熱がないなら大丈夫と油断しないでください。花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

● 口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。

● なかなか寝ない

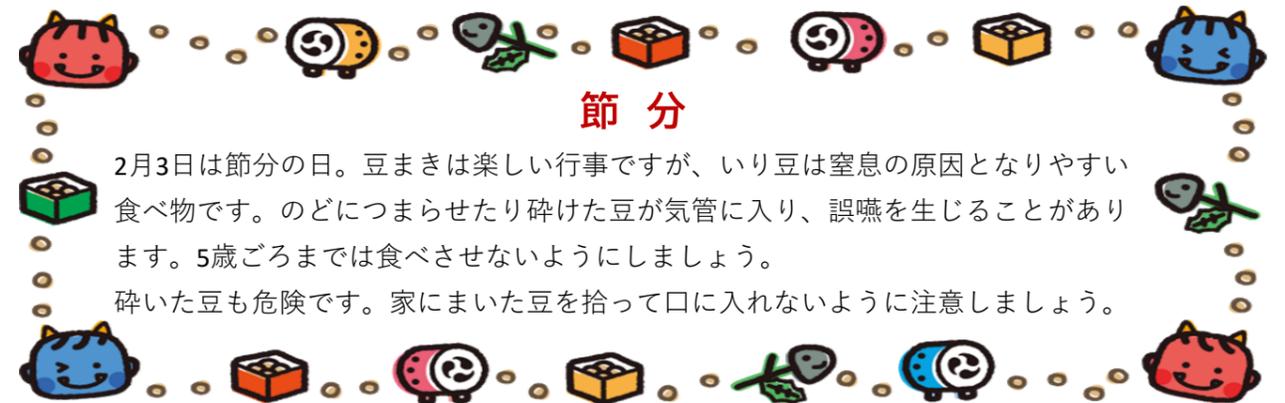
● 日中元気がない。きげんが悪い

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんがわるくなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題がおこってくることもあります。

★衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。

粘着テープなどで取り除いたり、花粉が付きにくいツルツル素材の服を選ぶなどがおすすめです。

帰宅後は手洗いうがいの他、顔も洗いましょう



節分

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり砕けた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。5歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

砕いた豆も危険です。家にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。

また「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

