



ほけんだより 1月号

2026年1月8日発行

●12月の感染症：インフルエンザA型、胃腸炎、溶連菌感染症、風邪（発熱・咳とともに胃腸炎症状のある風邪）

寒さに負けない体づくり ～衣服の調節と外遊び～

●「手足の冷たさ」や「唇の色」が気になるとき

寒い日の朝、お子さんの手足が冷たく、唇が紫色っぽく見えることがあります。園では、手足のマッサージや、遊ぶ前の体操などをして、体を温めます。

成長途中の子どもの体は、外気温の変化を日々感じながら、血圧や自律神経の働きを少しずつ整えられるようになっている最中です。

●「外遊び」で自律神経を育てましょう



室内は適切な温湿度管理と換気をしています。晴れた日は積極的に園庭やテラス、公園で体を動かしています。外気に触れて筋肉を使う経験が、体温調節の上手な体をつくれます。

●体温調節しやすい服装の工夫を

お天気や活動内容によって、汗ばむ日もあれば肌寒く感じる日もあります。重ね着ができる脱ぎ着しやすい服（薄手のカーディガンなど）や、お子さん自身が選びやすい薄手・厚手の予備の服があると、調節できます。

体調や気温に合わせて、お子さんと一緒に「今日はどれにする？」と選んでみてくださいね。

おねがい

●登園前の体調観察

登園前には、顔色・食欲・排せつ・咳や鼻水等の症状の有無を、お子さんと一緒に確認しましょう。

ご家庭での気になる様子や、連絡先の変更がある場合には、れんらくアプリでお知らせください。

●検温の方法について

非接触型体温計は皮膚表面温度を測定するため、冬場は低くなり、正しく測れないことがあります。体温計は、脇の下で測る体温計をお勧めします。

園では発熱確認時、予測検温に加え10分間の実測を行います。

また、解熱後24時間は体調が変化しやすいため、ご家庭での体調観察をお願いします。



●バス利用の方へ

登園後、保育中に発熱・嘔吐・吐き気などの体調不良が見られた場合、安全のため帰りのバス利用はできません。

体調に心配がある際は、保護者の方にご相談のうえ、お迎えに切り替えていただく場合があります。

ふ～ん！ / ではなをかむ練習から始めましょう

鼻水は体に良い「防御反応」で、ウイルスや細菌、花粉などの異物を洗い流し、鼻腔を保湿・保温して体を守る役割があります。ひどくなると口呼吸になり息苦しく、中耳炎も心配ですね。『鼻をかむ練習』の準備は0歳から。「あっぷっぷ」など、息を吸って・口を閉じる遊びを沢山すると効果的です。

鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸についた紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。