



# 2月 ほけんだより

雪景色が美しく、本格的な寒さが続く旭川の冬。子どもたちは吐く息を白くしながら、毎日元気いっぱいにごっています。

一方で、寒さや乾燥により体調を崩しやすい季節でもあります。園では、日々の健康観察や環境調整を行いながら、子どもたちが安心して過ごせるよう努めています。ご家庭と園とで一緒に、冬の健康管理をしていきたいと思っています。

## 季節別 感染カレンダー

春			夏			秋			冬		
3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
麻疹(はしか)											
おたふくかぜ											
ロタウイルス				プール熱					ノロウイルス		
風疹			ヘルパンギーナ								
			手足口病						インフルエンザ		
									みずぼうそう		
									溶連菌感染症		

※ 流行の目安です

～合併症に気をつけましょう～

### ようれんきん 溶連菌感染症

登園再開の目安

抗菌薬を飲み始めてから 24 ～ 48 時間が経過していること

熱やのどの痛み、  
発しんが  
出ることも

ようれんきん  
溶連菌感染症では、38 ～ 39 度の高い熱が出て、のどが痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで治療します。治療をしないと全身に赤い発しんが出るほか、舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。

薬はしっかり  
飲み切って

抗菌薬を飲み始めると 1 ～ 2 日で熱が下がり、症状は落ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切りましょう。  
症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだ体の中には溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。



かゆみが  
出るときも。

# ぐっすり眠って、大きくなろう

## ？睡眠はしっかりとれていますか？

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小

### 脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークが作られます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

### 体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかりと眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

## 正しい手洗いしていますか？

### まだまだ感染症が流行る時期です



外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大切です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。

### 冬健康を守る 3つのポイント

- ① 服装で上手に体温調節 ……動いたときに調節できる服装、室内では厚着になりすぎないように、登園時には防寒をしっかりと
- ② 乾燥から身体を守りましょう ……冬の乾いた空気は、鼻や喉の粘膜を弱くします、こまめな水分補給を心がけましょう、帰宅後・食事前の手洗いうがいを大切に
- ③ 生活リズムを整えて ……早寝・早起きで身体のリズムを整えましょう、朝ごはんは、身体を温める大切なエネルギーです