



ほけんだより 2月

令和8年1月30日
池上わかばこども園

寒さが一段と厳しい季節となりました。立春を迎えますが、まだまだ冷たい風が吹く日が続いています。
手洗い・うがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけながら、元気に冬を乗り切りましょう。
体調の変化には早めに気付けるよう、ご家庭と連携して子どもたちの健康を見守っていきたいと思います。

節分の豆について

もうすぐ節分です。

節分で使う豆は、かたく小さいため、のどに詰まりやすく、窒息の危険があります。

乳幼児は、食品をかみ砕く力や、飲みこむ力が未発達なため大変危険です。

そのため、5歳以下のお子さんには食べさせないようにしてください。

豆まきのあとの拾い食いにも十分ご注意ください、ご家庭でも安全に楽しんでください

感染症が増えています！

感染症が増加しています。空気が乾燥するこの季節は、のどや鼻の粘膜が弱くなり、ウイルスにかかりやすくなります。園内でも、発熱や咳、鼻水などの症状がみられる子どもが増えてきました。

園では、手洗いや換気、消毒などの感染予防に努めていますが、ご家庭でも外出後の手洗い・うがいを行い、十分な休養と規則正しい生活を心がけましょう。

また、体調に変化がみられた場合は、無理をせず早めに休養をとり、症状がある際には登園を控えるなどのご協力をお願いします。

ノロウイルスに注意しましょう

ノロウイルスが流行する季節になりました。ノロウイルスは、わずかな量でも感染しやすく、集団生活の中では感染が広がりやすい特徴があります。そのため、早めの対応と予防が大切です。

主な症状：突然の嘔吐で始まることが多いです。嘔吐に続いて下痢がみられ、だんだん水のような下痢になります。まれに脱水を引き起こして重症化することもあります。しっかり水分補給ができていれば1～3日ほどで自然に治ることがほとんどです。発熱はあまり見られませんが、時に高熱を伴うこともあります。特に乳幼児は症状が出やすく、脱水になりやすいため注意が必要です。

治療：特別な治療法は無く、症状に応じた対症療法が行われます。乳幼児は下痢等による脱水症状を生じることがあるため、早めに医療機関を受診することが大切です。嘔吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静にして、回復期には消化しやすい食事を取りましょう。

登園のめやす：嘔吐などの症状がおさまり、普通便が出ていること、普段通りの食事がとれていることが登園のめやすです。また登園許可証の提出が必要です。