



# 保健だより

2024年12月 新中央保育園 No.27

風が冷たくなり冬の空気を肌で感じるようになりました。気温が下がり湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。体調管理には十分気をつけ、新しい年を迎えたいですね。

## 季節の変わり目、自分をいたわろう

寒さが身にしみる毎日。季節の変わり目は寒暖差や自律神経の乱れなど様々な不調を引き起こす可能性があります。男性も女性もホルモンバランスや自律神経が乱れやすくなります。女性は毎月の生理に加え、妊娠・出産という人生の大きなライフイベントを経験しています。子どもの誕生日はご自身の出産記念日でもあります。是非帝王切開で出産された方も、自然分娩された方も、自分を優しくいたわってくださいね。

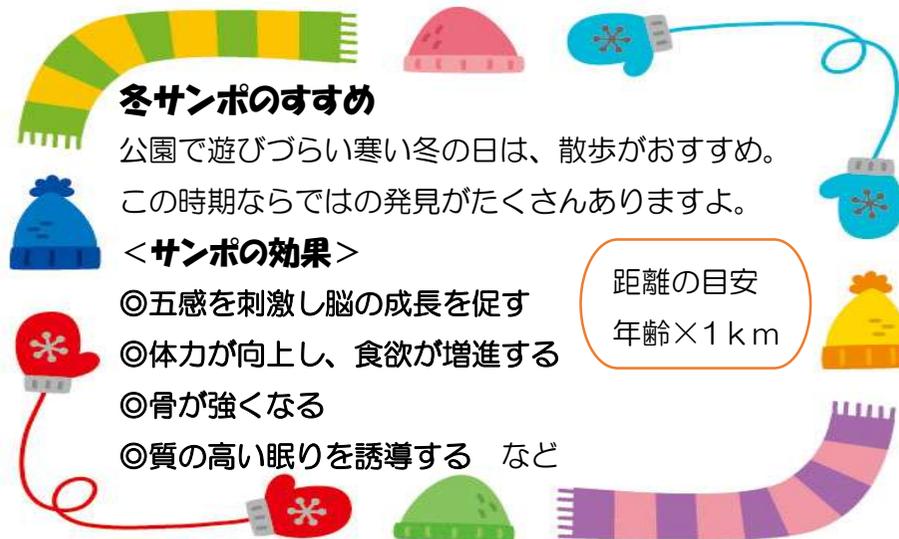


風邪による欠席が多くなる時期です。

熱が下がっても体は弱っています。保育園は集団生活の場なので疲れて回復が遅れる場合も。すぐに登園せず、解熱後24時間は様子を見て登園させましょう。病児保育の利用もおすすめですよ！

## 冬に流行する感染症

**インフルエンザやRSウイルスなどの呼吸器感染症**  
**/ロウイルス、ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎**



## 冬サンポのすすめ

公園で遊びづらい寒い冬の日には、散歩がおすすめ。この時期ならではの発見がたくさんありますよ。

### <サンポの効果>

- ◎五感を刺激し脳の成長を促す
- ◎体力が向上し、食欲が増進する
- ◎骨が強くなる
- ◎質の高い眠りを誘導する など

距離の目安  
年齢×1km

## せきや鼻水、なぜでるの？

子どもの呼吸器（肺・気管支・咽喉など）を守るための防御反応です。鼻水は鼻腔に入った異物を除去するために水で洗い流して排出しています。

咳は肺にウイルスや細菌、ほこりなどの異物を排出するために、空気の逆流を起こして肺を守っています。

長引くと⇒⇒⇒ 副鼻腔炎や中耳炎、インフルエンザや  
コロナウイルス感染症にかかっている可能性も

**保育園は集団生活の場** 予防と休息、早めの治療が大切です



手洗い、湿度を50~60%に保つ

※鼻水をふいたあと、うんち交換のあとは必ず手洗いや消毒を行いましょう