



保健だよい

2026 年 2 月 新中央保育園 No.32

乾燥が気になる季節です。湿度が低いとインフルエンザウイルスなど活発になります。十分な睡眠と栄養をとりましょう。

免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなる

⇒⇒⇒睡眠不足、ストレス、偏った食生活などが原因

睡眠不足だと・・・免疫細胞の機能低下、成長ホルモンの減少、炎症を促進！



睡眠時間は最低 成人 6時間以上

小学生 9～12時間 ← 厚生労働省 推奨

大人も子どもも 睡眠は 質（眠りの深さ）が重要です

※ ノロウイルスやインフルエンザウイルス感染は登園許可証が必要です ※

子どものやけど、気をつけて！



電気ポットのコードを引っぱって落下させ、お湯がかかった

対策 加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードに引っかからないよう注意しましょう。

0～1歳のやけどが最も多い

やけどで救急車で運ばれた人のうち、最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、いちばん多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので、注意しましょう。

こんなことに
注意！

対策 熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、だっこしたまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。

食卓に置いた、熱いみそ汁の入ったお碗をひっくり返した

すぐ冷やして！



子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。

おう吐の処理

ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルスなど）に感染した場合、吐いた物や便には、大量のウイルスが含まれているので、二次感染に気をつけましょう。

片付けるときは、使い捨てのマスクと手袋をして、新聞紙やペーパータオルで拭き取り、ビニール袋に入れます。拭き取り跡にはペーパータオルをかぶせ、50～100倍に薄めた塩素系漂白剤をたっぷりかけて再度拭き取ります。

〈500mlのペットボトルを使った嘔吐用消毒液の作り方〉

塩素系漂白剤（ハイターなど）をキャップ2杯分（約10ml）、水500mlで薄める

「3月3日」耳の日

知っておきたい耳の異常のサイン

耳の異常は時に言葉にできない不快感や痛みを伴います。

- しきりにさわる、こする
 - きげんが悪い、泣き止まない
 - 発熱している
 - 耳だれが出ている
 - 呼びかけへの反応が鈍い
- ☆鼻水ケア
☆早めに病院受診
☆医師の指示通りの治療を完了 しましょう



耳の健康は言葉の発達や学習にも大きく関わります。少しでも「おかしいな？」と感じたら、迷わず専門医に相談しましょう。



年長児対象に、『からだといのちのお話（性の健康教育）』をおこないました。絵本や教材を用いて、赤ちゃんは大切に守られて生まれてくると、自分の体と命は大切であることを年齢に配慮した表現で伝えています。自分を大切にできる心が、相手を思いやる力の土台になる大切な学びです。