



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和7年1月号



2025年も健康第一
今年も元気に過ごしていきましょう！



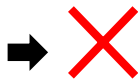
注意

かぜが流行する季節です！

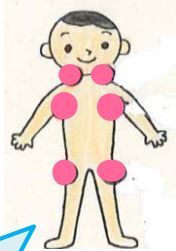
寒い時期は、気温が下がり空気が乾燥していることから私たちのからだの免疫力(抵抗力)が下がり、かぜをひきやすくなります。回復のために家庭でできることをまとめてみました。

・・・かぜをひいた時の家庭での対応について考えてみましょう・・・

熱を下げるには おでこを冷やすといいの？

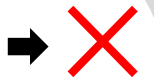


熱が高くて下げたい時には、首の周りや、脇の下、足の付け根など太い血管やリンパがあるところを冷やします。おでこを冷やしても、頭痛を軽くする効果はありますが、熱を下げる効果はありません。



※ 熱が上がる時に寒気がある場合には、冷やしてはいけません。

服は厚着をして、汗をたくさん かいた方が早く治る？



厚着は、体の熱がこもり体力を消耗してしまうため、逆効果です。熱が上がる時(寒い時)は厚着、熱が下がる時(暑い時)は薄着に調節します。



※ また、汗をかいたらこまめに着替えましょう。また、脱水の危険もあるので水分補給も忘れずにしましょう。

かぜをひいた時にはお風呂に 入らない方がいいの？



かぜの症状が重くなければ、お風呂に入って大丈夫です。入浴は、体力が消耗するので長湯はしないようにしてください。症状が重い場合には、体を拭くだけにするなど、清潔を保つようにしましょう。

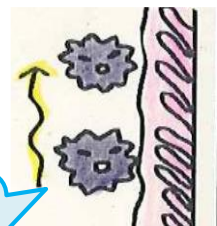


※ また、お風呂から出たら水分補給もしっかりしましょう。

空気の乾燥とのどの痛みは 関係があるの？



空気が乾燥しているとのどの粘膜の動きが弱くなり、ウイルスが体に侵入しやすくなります。鼻や喉の乾燥を防ぐには、湿度計で50%を下回らないように加湿したり、マスクをすることが大切です。



のどの粘膜

※ 潤いのあるのどの粘膜は、体の中に入ってきた菌やウイルスを外に出す働きがあります。

※ 体調が回復するまでは、無理をせずに過ごすことが大切です。症状の悪化や薬を飲み終わっても症状が続いているなどの場合には早めに受診をすることをおすすめします。

感染症予防のために手洗いをしましょう

さまざまな感染症を予防するための基本的な対策は、手洗いです。

手を洗う時には、石けんをよく泡立ててから洗いに行うことが大切です。



| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>① てのひら</p> <p>てを ぬらしたら てのひらを あらうよ</p> | <p>② てのこう</p> <p>ての こうを よくあらうよ</p> | <p>③ ゆびの あいだ</p> <p>ゆびと ゆびの あいだを あらうよ</p> | <p>④ ゆびさき</p> <p>ゆびさきで ひっかくように あらう</p> |
| <p>⑤ おやゆび</p> <p>おやゆびを にぎって よくあらうよ</p> | <p>⑥ てくび</p> <p>てくびを にぎって よく あらうよ</p> | <p>⑦ あらいながす</p> <p>みずで あわを しっかり ながすよ</p> | <p>⑧ てをふく</p> <p>せいけつな ハンカチで ぶこう</p> |

※ 手洗いは、2歳くらいまでは大人が後ろに立って援助しながら洗います。3歳頃から細かいところまで洗えるようになっていき、5～6歳頃にはほとんど自分でできるようになります。最後まできちんとできるようにサポートしていきましょう。



★ 生活リズムを整えましょう ★

年末年始は、帰省や外出などの予定があったご家庭も多いかと思います。

お休みの間はいつもより起床就寝時間が遅くなったりと生活リズムが不規則になりがちです。

疲れがたまると体調を崩しやすくなるため、注意が必要です。

元気に登園できるように、生活リズムを整えていくことが大切です。



参考引用文献：「まけんニュース」少年写真新聞社
「心とからだの健康」健学社

《 2月の乳幼児健診・相談 》 会場：保健センター(TEL82-1111)

| | 6か月児健診 | 1歳6か月児健診 | 2歳児健康相談 | 2歳6か月児7つ化物塗布と健康相談 | 3歳児健診 | |
|------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------|--------------------|
| 月日 (対象) | 5日(水) (R6.7月生) | 4日(火) (R5.7月生) | 14日(金) (R5.1月生) | 28日(金) (R4.7月生) | 1～15日生 | 12日(水) (R3.8月生) |
| | 19日(水) (R6.7月生) | 18日(火) (R5.7月生) | | | 16～末日生 | |
| 受付時間 | 13:10～14:00 | | 13:10～14:10 | | 受付時間 | 13:00～13:45 |

受診したら
園にお知らせ
ください。



※ 健診日に体調がすぐれない時には、無理をせず保健センターや主治医に相談してください。

また、対象月に健康診査・健康相談に来られない場合には保健センターへ連絡してください。