

2月 ほけんだより



認定こども園
あゆのさと
看護師 雨宮・石黒
2026.2.1

厳しい寒さの中でも、子どもたちは毎日元気いっぱいです。寒さに負けず体を動かしています。感染症に気を付け、お子さんのみならず、ご家族そろっての体調管理をお願いします。体調を崩さないよう、生活環境に気を配り、丈夫な体を作って寒い季節を元気に乗り切りましょう。

花粉症対策

まだ冬真っ盛りではありますが、そろそろ花粉症の季節がやってきます。乳幼児の花粉症患者も年々増加しているそうです。今年は2月初めから花粉の飛散が始まり例年より花粉飛散量は多い予報です。ニュースや天気予報などの花粉情報もうまく利用して早めに対策し、花粉の季節を乗り越えましょう。

症状

鼻水・鼻づまり・くしゃみ
目の充血 目や皮膚のかゆみ
体のだるさ・微熱など
症状が出る前に「予防」に努めることが大切です。疑わしい症状が出たときはひどくなる前に受診しましょう。



対策

- マスクやメガネの着用
- 外から帰ったら衣服や髪を払う
- 帰宅後は手洗いうがいに加え、洗顔や鼻をかむ
- 花粉の多い日は洗濯の外干しを控える
- 空気清浄機や加湿器の活用
- こまめな掃除
- 腸内環境を整える食事や生活習慣で、子どもの免疫力を高める
- 肌をこまめに保湿する



冬なのに脱水？

冬の脱水というと意外に思われる方もいるかもしれませんが幼児は大人に比べると水分量を調整する機能が未発達であることや、新陳代謝が活発で汗をかきやすいため、水分を多く発散してしまうことから、大人よりも脱水症になりやすいようです。冬の時期に脱水症になる原因としては、空気の乾燥や、夏に比べると喉の渇きを感じにくく水分補給の量や回数が減ること、感染症などによる下痢や嘔吐による水分排出が考えられるようです。暖房器具の使用による乾燥も原因になり、子どもの脱水症状は1~2月が最も多いという報告もあります。
「何か体調がおかしいな」と感じた時、それはもしかしたら「かくれ脱水」のサインかもしれません。こまめに水分補給を行い、体調を整えましょう。

冬の脱水症状に 気をつけて

- 起床時
- 運動の前後
- 食事やおやつの時
- お風呂に入る前と後
- 就寝前

