



令和8年2月1日発行

かぬき保育園

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。  
でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。  
かぜを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## お知らせ

感染症の状況は玄関の掲示をご覧ください。

保育園では、手洗いうがい・換気・加湿・室内消毒等、感染予防に努めています。

家庭でも、帰宅後の手洗いうがいをご家族で行う、お休みの日はゆっくり過ごす等、感染症予防に努めて頂きたいと思います。

毎日のお風呂は、目に見えない汚れを落とし皮膚を清潔に保つほか、体を温め新陳代謝を促すことができます。鼻がつまっている時にはお風呂の蒸気でつまりが解消しやすくなります。熱でぐったりしている時はオススメしませんが、上記理由のほかにも、全身を観察したり、気分転換にもなります。親子のスキンシップの時間になっている方も多いと思います。ぜひ毎日の習慣にしていだけたらと思います。

## 「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることも大切です。

## 沼津市の健診と予防接種

### 沼津市の健診

市町の健康診断は忘れずに受診するようにしてください。

### 予防接種

受け忘れていた予防接種はありませんか？期限が過ぎていても、受けられる場合もあります。保健センターに問い合わせをしてみてください。

## 3歳以降の肥満に要注意！

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増え、どんどん体がしまってきます。ただ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合。そのまま肥満につながりやすいので、注意しましょう。



### 食生活の見直しを

スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。

### 意識的に体を動かして

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きなあそびで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。



## お願い

- \*お子さん本人やご家族に、熱や熱以外の風邪症状がある場合は、登園前に必ず病院を受診するようにしてください。
- \*お子さんの様子がいつもと違うなど感じたら、様子を観察し、早めの受診をお願いします。
- \*嘔吐や下痢は、熱がなくても病気です。必ず受診し、主治医の指示に従うようにしてください。
- \*病院受診をし、登園OKと言われた場合でも、お仕事のお休みの時は、ご家族の方と一緒に過ごすようにしてください。
- \*お子さんの様子で気になる事がある方は、どんなことが気になるのか、どのようなときに連絡が必要なのかを、用紙に記入し、登園時に職員に伝えてください。