



2月のほけんだより

令和7年1月30日

しんあい保育園

気温が低く、乾燥した日が続いています。低温・低湿の冬はウイルスが大好きな季節です。ウイルスや細菌は、絶滅しないように威力をどんどん進化させています。その進化に劣らないよう、私たちは身体の免疫力を高めておく必要があります。免疫力を下げないためには、「規則正しい生活習慣」「栄養をとる」「睡眠を十分にとる」ことを心掛け、環境作りにも気を配ることが大切です。

インフルエンザ・新型コロナウイルス等が感染拡大している状況ですが、私たち一人ひとりが感染予防の為に行動を心掛け、感染予防、拡大防止に努めていきましょう！



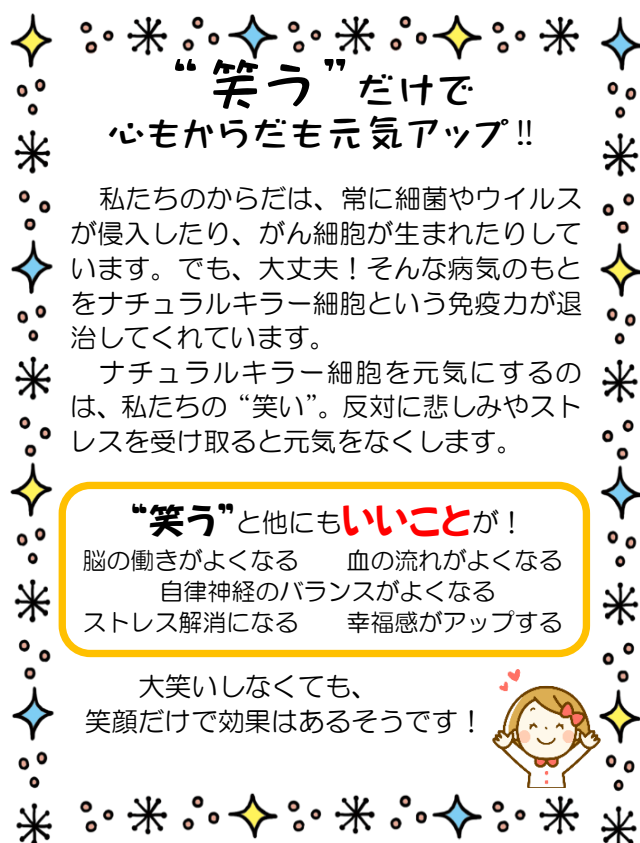
感染症予防の基本は

「手洗い」です！

手指についたウイルスの対策は、洗うことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石鹸などで10秒揉み洗いし、流水で15秒すすぐと1/10000に減らせます。

手洗いのタイミング

食事の前後、咳や鼻をかんだ後、
外で遊んだ後、トイレの後、
ペットに触った後など…



“笑う”だけで 心もからだも元気アップ!!

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、大丈夫！そんな病気のもとをナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると元気をなくします。

“笑う”と他にもいいことが！

脳の働きがよくなる 血の流れがよくなる
自律神経のバランスがよくなる
ストレス解消になる 幸福感がアップする

大笑いしなくても、
笑顔だけで効果はあるそうです！

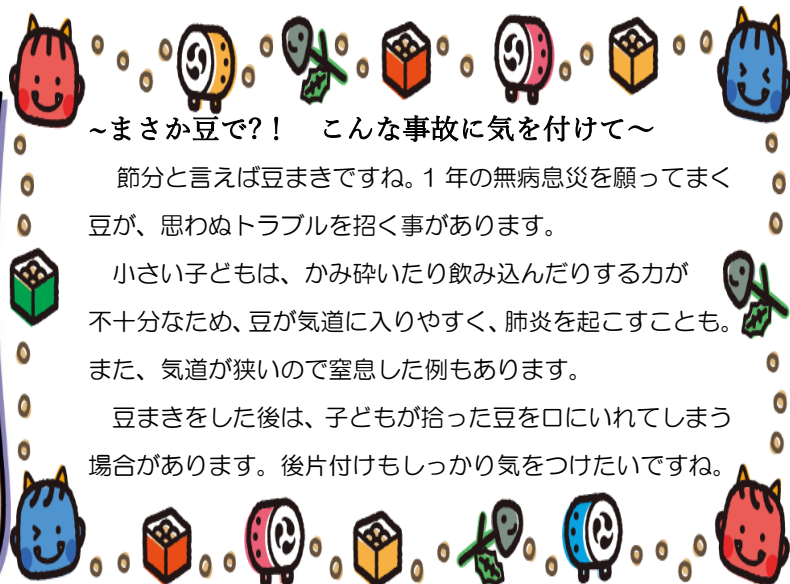


保護者の皆様へお願い

インフルエンザ、新型コロナウイルス等の感染症が増加しています。

体調の悪い場合は、病院受診をお願いいたします。また、感染が確認された場合や同居家族の感染が確認された場合も、保育園まで連絡をください。

インフルエンザに罹った場合の登園目安は1月のほけんだよりを参考にしてください。



～まさか豆で?! こんな事故に気を付けて～

節分と言えば豆まきですね。1年の無病息災を願ってまく豆が、思わぬトラブルを招くことがあります。

小さい子どもは、かみ砕いたり飲み込んだりする力が不十分なため、豆が気道に入りやすく、肺炎を起こすことも。また、気道が狭いので窒息した例もあります。

豆まきをした後は、子どもが拾った豆を口にいれてしまう場合があります。後片付けもしっかり気をつけたいですね。