



# 2月 ほけんだより

令和8年2月2日 西保育所

不安定な天候で寒暖差があり、急な発熱や咳、鼻水といった症状が増えてきています。引き続き手洗い、換気、手指消毒で予防し、免疫力アップのためにも生活リズムを整え、栄養や睡眠をしっかりととり、体調管理に気をつけていきましょう。



## 免疫力アップには、発酵食品が効果的！

免疫細胞の60~70%は腸内で活動していて、腸に生息している「善玉菌」は免疫細胞を活性化させる働きがあります。

### ✦善玉菌を増やしてくれるのは…

納豆やみそや醤油、ヨーグルトなどの発酵食品が効果的です。また、食物繊維が含まれるきのこや海藻、根菜類も効果を発揮します。



### ✦冷たい物は避けて温かい食事にしましょう。

冷たい食事は体を冷やし腸内の免疫細胞の働きを鈍くさせます。



### ✦和食は免疫力アップに優れた食事です。

カロリーや栄養バランスも良く、発酵食品が多い「和食」は、免疫細胞を高めるのにとっても効果的です。心もホッと温まるメニューも多いので頻繁に取り入れたいですね。



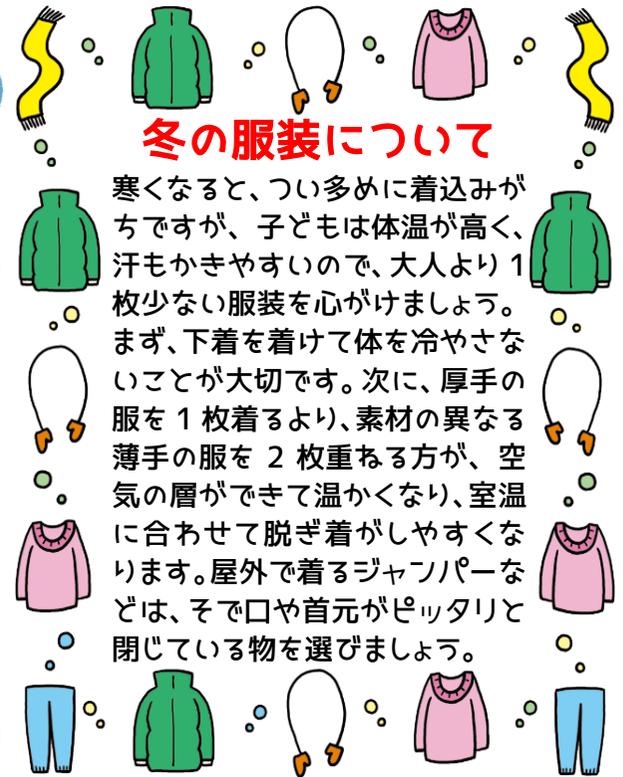
## お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38℃~40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。



## 冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。



## インフルエンザと診断されたら

インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。熱が下がってからも、しばらくは人にうつす可能性があります。小さい子どもほど抵抗力が弱く、感染症にかかりやすいため、しっかり体力を回復させてあげましょう。

1 発症した後  
5日経過していること

2 熱が下がってから3日経過していること  
(熱が下がった翌日から数えて3日)



パターン1 熱がすぐ下がった場合  
発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう。

パターン2 3日後に熱が下がった場合  
発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。

※登所する際は、体温チェック表の提出をお願いします。