

# ほけんだより



令和8年2月

大和保育所

岩崎 土澤 伊藤

2月14日(土)に年長さん(ひまわり組)は【成長を喜ぶ会】が催されます。その前に、ひまわり組さんに『あやちゃんのうまれたひ』という絵本を読みました。もうすぐ6歳になるあやちゃんに、おかあさんがあやちゃんが生まれた日のことを話してくれるお話で、新しい命を待ちわびる家族の思いと誕生の喜びをまりの人たちが伝える絵本です。たくさんの人から望まれて生まれたこと、そしてどの子も今まで大切に育ててもらってきたことを実感してもらいたいという想いから、生きている証である心臓の音を本物の聴診器を使って、お友達同士、お互いに確かめ合いました。

おうちでも、お子さんが生まれたときのことからご家族でぜひ語り合ってみてください。

## 2月に発症した感染症

ぶどう 水痘(みずぼうそう) 2名

れんげ 溶連菌 2名

福津市内でも水痘(水ぼうそう)の報告が多数出ています。

感染した人の咳のしぶきを吸い込んだり、感染者と接触することにより感染します。感染力が強く、免疫のない人はほぼ100%感染します。

潜伏期間は感染から10~21日といわれています。家庭内での感染を防ぐために水ぶくれに触れた後は手洗いやタオルの共有を避けてください。

発症予防には予防接種が有効で、生後12カ月から15カ月までに1回目、その後6カ月から12カ月の間隔をおいて2回目の接種となります。予防接種をした際は“予防接種届”を担任もしくは事務室へ提出してください。

登園のめやすは『すべての発疹が痂瘍(かさぶた)化していること』です。感染拡大防止のためにも、必ず医師の指示に従ってください。

## かくれ脱水に注意しましょう！

汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、夏に比べて水分摂取の機会が減ることで脱水を引き起こす可能性があります。寒くて喉の渇きを感じにくくなるため、水分補給が不足しがちになります。汗をかいていなくても皮膚や呼気から常に水分を失っています。

かくれ脱水にならないために、のどが渴いたと思っていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

また、水分摂取でのどを潤すことでのどからのウイルスの侵入を予防できるといわれています。

保育所では先生たちが「のどバイキンをやっつけようね！」と、声かけして水分摂取を促してくれています。

おうちでも、ぜひ声かけをしてみてください。



## 朝ごはん食べていますか？

朝ごはんは体にとって一日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っています。

朝ごはんを食べることで一日を元気に過ごせ、集中力を高めることができ、免疫力の向上や太りにくい体質作りにもつながります。また、胃腸が働き出すきっかけとなり便秘の改善にもつながります。

そして朝ごはんを食べて、生活リズムを整えることで、夜になると睡眠ホルモンが分泌されて自然と眠りにつくことができます。

朝は特に忙しいですが、心身の健康な成長と、友達との良好な関係性を育むためにも、朝ごはんは食べるようしましょう。