



2月ほけんだより

令和7年度 安中ひかりこども園



暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。この時期はインフルエンザなど感染症が流行しやすいので、手洗い・うがいと十分な睡眠で免疫力を高め、元気に過ごしましょう。



1月の感染症報告
 胃腸炎
 突発性発疹
 溶連菌感染症
 インフルエンザ A 型
 インフルエンザ B 型
 RS ウイルス感染症



守って安心！交通ルール



4月から自転車の交通違反に「青切符（交通反則通告制度）」が導入されます。子どもは周囲の人の姿を見ながら、ルールを身につけていきますので、大人がルールを守る手本になりませんか。園への行き帰りが交通ルールを学ぶ時間になるようにしましょう。



予防接種はすすんでいますかー？



受け忘れている予防接種はありませんか。母子健康手帳を確認しましょう。定期接種は決められた期間であれば、無料で受けることができます。特に MR（麻しん・風しん）ワクチンは、2回接種が必要で、1回目は1歳～2歳未満、2回目は、小学校就学前の1年間（2025年4月1日から2026年3月31日まで）が対象になります。

まだ予防接種を受けていない方は早めに受けに行きましょう。



3・4・5歳に「冬の健康について」保健指導をしました。

今回は「おばけのおうさまゴホンゴホンゴホン」という紙芝居を読みました。おうさまが咳をすると…ばい菌やウイルスという病気のもとになるものが咳と一緒に口から出て、それを別の人が吸い込むことで病気になってしまう話です。ばい菌やウイルスは目に見えないくらい小さく、咳をすると物凄く遠くまでとぶので、咳が出るときにはどうしたいのかについて3つの予防方法について伝えました。①口をハンカチかティッシュで押さえる②うでで口を押さえる③マスクをしましょうという内容で咳エチケットについて学びました。まだ寒い日が続く、空気が乾燥しているので感染対策を取りながら元気に過ごしたいですね。

2月の保健指導は背すじをピンと伸ばして元気に過ごすためにはどうしたらよいか、姿勢の話をしていきます。

食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！



気管支炎や肺炎を起こすおそれもあります。

硬い豆やナッツ類等5歳以下の子どもには食べさせないで！！

誤嚥して窒息したことで、亡くなる事例が多く、5歳以下が9割を占めていると言われています。奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしたりするリスクがあると言われています。

節分の豆を食べる時は気をつけましょう。こども園では福豆の提供はありません。

窒息や誤嚥事故を防止する方法

大人には日常の食品でも、乳幼児にはまだ早かったり、危険な食品があったりするので気をつけましょう。口に入れた状態で大声を出したり、遊んだり、運動したりするのはやめましょう。息をするときに食べ物がのどや気管支に入ることがあります。泣いている時は、あやそうとして物を食べさせることも危険です。家庭でも気をつけながら楽しく食事をしましょう。