2月 ほけんだより

令和8年2月号
育心こども園
美童保育園

２月４日は暦の上では立春で春を迎える時期とされています。先日の節分では、子どもたちと一緒に丈夫で健康に過ごせるようお祈りしながら、楽しく行事を味わいましたよ。あっという間に１年も終わりに近づいています。４月に向けて虫歯など治療が必要なものは早めに始め、新たな気持ちで新学期を迎えられるよう生活習慣も見直していきましょう♪



１月の病欠報告

育心こども園

発 熱…37名（計61日休み）
ヒトメタニューモウイルス…1名（計3日休み）
インフルエンザA・B…13名（計36日休み）
咳・鼻水・のどの痛み…12名（計21日休み）
嘔吐・下痢…8名（計14日休み）
中耳炎…2名（計2日休み）
喘息…1名（計1日休み）

美童保育園

発 熱 …2名（計6日休み）
咳・鼻水…3名（計3日休み）
下痢 …1名（計1日休み）
風邪…2名（計2日休み）





check 油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などをおこしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどが「ゼーゼー」したり、長引いたりする傾向にあります。
早めに診察を受けましょう。





冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・のどの炎症・発熱	→	呼吸器系にくるかぜ	…1
下痢・おう吐	→	消化器系にくるかぜ	…2
両方の症状	→	インフルエンザの疑い	…3

かぜからくる中耳炎に注意！

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通って耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

症 状

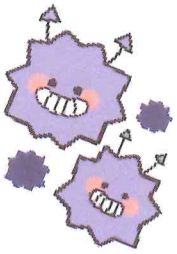
- 高熱
- 一時的な難聴
- 閉塞感
- 激しい耳の痛み



予 防

- 鼻水はこまめにとる
- 鼻は強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ。

繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切です。



1：呼吸器系にくるかぜ

RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあります。



※他にも「クレープ症候群」や「マイコプラズマ肺炎」「溶連菌感染症」などもあります。咳をしていたり、発熱が見られるときは、悪化する前に病院を受診しましょう。

2：消化器系にくるかぜ

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス・ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。また、感染力も非常に強いです。おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。できるだけ水分補給をして安静に過ごしましょう。



吐いたものには、ノロウイルスなどが含まれている可能性があります。きっちり消毒して、感染を防ぎましょう。

※ウイルス性胃腸炎に感染した場合は、医師の許可が下りてから登園可能になります。登園前に必ず病院を受診してください。

3：インフルエンザの疑い



手洗い・うがい・咳エチケットの3つの予防で、感染症を予防しましょう！！

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌・ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水・くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人に移らない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎・気管支炎・インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない

その症状 水ぼうそうかも

- 37～38℃くらいの発熱
- 顔、体幹、頭部にも赤い発しんがある
- かゆみの強い水ぼうが次々にできる



発しんの出方には個人差があり、特にアトピー性皮膚炎があれば、ひどくなる場合もあります。発しんが見られたら、医師の診断を受け、許可を得てから登園してください。

沖縄県

水痘(みずぼうそう)の流行状況 注意報発令！！

水疱（水ぶくれ）に触れた後は確実な手洗いを実施し、タオルの共用は避けましょう。

