

健康だより

2026年 2月
ともしび保育園

厳しい寒さのなかでも子どもたちは元気いっぱいです。1月下旬から2月は1年で最も寒くなる季節です。環境づくりに気を配り、体調の変化に注意していきます。お子さんの小さな変化でも気になることがあれば保育園にお知らせください。



地域では、
感染性胃腸炎、溶連菌感染症、インフルエンザ
新型コロナウイルス感染症が流行っています。

<花粉症注意報～危険なのはいつ？>

花粉が飛散し始める季節です。子どもの花粉症は年々増えています。
特徴を知って対処し、この季節を乗りきりましょう。

★この時間帯に注意！

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くのがお昼前後です。
舞い上がった花粉が地上に降りてくる日没後も特に多いです。



★こんな日に注意！

花粉がよく飛散する日

- ・晴れて気温が高い
- ・風が強い
- ・雨が強い
- ・雨上がりの翌日
- ・気温が高い日が2～3日続いた後
- ・空気が乾燥している

★花粉症対策の基本！

- ・花粉がつきにくい服装をする
- ・室内に入るときは花粉を落とす



<寒い日に気持ちよく寝るコツ>



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、
冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、
湯船につかって体温を上げよう。



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。
加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、
汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

<咳やくしゃみをするときは、どっちがいいかな>

咳エチケットについて、お子さんと話してみてください。
咳やくしゃみの飛沫が周りに飛び散らないようにしましょう。



手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスが付いてしまいます。
マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心です。

どっちがいいかな？

