



## 2月のほけんだより

わかば保育園  
令和8年2月

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低温の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

### 発熱の応急処置

熱の上がり始めは

#### 1 熱を測る



熱があるときは、正しく熱を測り、服を着せ体を温める。

熱の上がり始めは体を温めて、熱が上がりきったら冷やすのが基本です。様子を見ながら水分補給も忘れない。

#### 2 下着を替える



熱が上がるにつれて汗をかくので、下着をこまめに取り替える。

#### 3 こまめに水分補給



飲めるようなら、さゆや子ども用イオン飲料で水分補給を。

熱が上がりきったら

#### 1 1枚脱がして涼しく



体や顔がほてってきたら、布団や服を1枚少なくす。

#### 2 体を冷やす



水でぬらしたタオルを、わきの下や足の付け根に当てる。

#### 3 こまめに水分補給



熱が下がった後も、こまめに水分補給をする。

### ● ~新型コロナウイルス登園の目安~

「発症した後、5日を経過、かつ症状が軽快した後1日を経過する事」

※ 無症状の感染者の場合は検体採取日を0日目とし  
5日目を経過する事。

※1月20日前後にアデノウイルス感染陽性の診断を受けたお子様がおられました。

急な発熱・食欲の低下等の症状のある時には病院受診・及び検査をお願い致します。

※ 年長児は就学までにMRワクチンを清ませて下さい！

## ●子どものけんしん

①受付時間 13時～13時25分

②持ってくる物

母子手帳・送付した問診票

(事前に記入をしてください)など

③会場 川崎町保健センター

④電話番号 0947-72-7083

★乳児けんしん 2月12日(木)

★3歳児けんしん 2月26日(木)

★保健なんでもうだん 2月6日(金)

## 3歳以降の肥満に要注意！

乳幼児期は体重の変動が激しく、しおりが増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。

ただ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合。そのまま肥満につながりやすいので、注意しましょう。

### 食生活の見直し

スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。



### 意識的に体を動かし

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きなあそびで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。

