

# ほけんだより 2月号

令和8年2月2日発行  
大島なかよし保育園  
看護師

寒さが厳しい毎日、休みの日には家に引きこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくりまします。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

## 2月の保健行事

中旬以降：身体測定

## 1月の感染症

インフルエンザB型：8件  
感染性胃腸炎(ロタウイルス含む)：5件

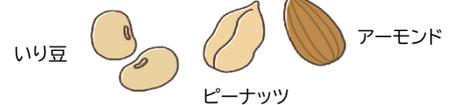
## 豆まき、誤嚥に注意しましょう

2月3日は節分です。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどに詰まらせたり、くだけた豆が気管に入り誤嚥することがあります。3歳ごろまでは食べさせないほうがよいでしょう。

家の中にまいた豆は、拾って口に入れないように片付けましょう。

### こんなものにも要注意!

いり豆やナッツ類も3歳までは食べないようにしましょう。



### 豆を食べるときは…

- 落ち着いて食べる  
きちんと座り、大人が見守るところで食べましょう。
- 水分を一緒にとる  
水分をとりながら食べましょう。



※保育園の豆まきは、子ども達が新聞紙を丸めて作った豆を使います。

## 頭を打ったら…

患部を冷やし安静にします。頭部外傷は、打撲によるたんこぶから、命に関わる重症なものまであります。

### 頭部外傷後に…

- 急に顔色が悪くなる
- 嘔吐する
- 痙攣する
- ぼんやりとして、声をかけないとすぐ眠ってしまう

このような症状が出たらすぐに受診しましょう。  
けいれんや頭痛が強く嘔吐する場合は救急車をよびましょう。



### お願い

頭部を打って48時間以内は、頭の中で少しずつ出血が起こる場合(慢性硬膜下血腫)があります。

ご自宅で見る場合は…

- 嘔吐を繰り返さないか。
- 手足に力が入るか。
- 頭痛の訴えが頻回でないか。

このようなことに注意して観察しましょう。

## インフルエンザが流行しています。

一般的には急激な発熱に続き、38℃以上の発熱が3~5日続きます。しかし、フルミスト(点鼻からの生ワクチン)の予防接種をすると37℃~38℃前半しか体温上昇がなく、症状が乏しい場合があります。同じ階で感染しているなど、保育園での感染状況も伝えて必要時は検査をお願いします。

## 感染性胃腸炎が流行しています。

感染性胃腸炎は、感染力が強く、嘔吐・下痢の症状が強く出るものがあります。普通便に戻り、いつも通りのご飯が食べられるようになったら登園するようお願いいたします。また、ノロウイルスやロタウイルスと診断された場合は医師による意見書の提出が必要です。