

# ほけんだよい



令和7年2月  
こでまり保育園  
～第11号～

気温が低く乾燥した空気がまだまだ続きますが、2月3日は『立春』で暦の上では春を迎える時期です。厳しい寒さの中でも元気いっぱいの子ども達ですが、全国的にインフルエンザやコロナウイルス感染症が広がっており、同時流行している状況です。感染経路はいずれも「接触または飛沫を介した感染」です。感染症流行で大変な時期ですが、手洗いやうがい・咳エチケットの基本的な感染予防対策と共に早寝・早起きを行い生活のリズム整え、食事での免疫力をつけて感染予防に努めていきましょう。

## 免疫力を高める生活習慣！

### ☆栄養バランスの良い食事をとる

免疫細胞の約7割は腸内に生息しているといわれています。お腹の調子を整えることも大切です。ヨーグルトやみそ、納豆などの発酵食品が直接的に善玉菌がとれます。また、海藻類やキウイ・バナナなどの果物には善玉菌のエサとなるものが豊富に含まれます。毎日の食事に取り入れていきましょう。



### ☆適度な運動をする

少し汗をかく程度の運動をしましょう。運動をして汗をかくと、体が温まり免疫力が高まります。

### ☆体を温める

体が冷えやすい冬場は、内側からも体を温めましょう。体温が高くなると、白血球の働きが活発になるといわれています。



### ☆生活リズムを整える

夜更かしを控え、規則正しい生活をして自律神経のバランスを保つことも、免疫力アップにつながります。朝までぐっすり熟睡できるように、室温や寝具を気候に合ったものに変えたりするだけでも、睡眠の質がよくなります。



### ☆屋外で遊ばせる

気温が低くなかなか難しいかもしれませんが、日光に当たることで、体内でビタミンDが作られます。ビタミンDは、免疫機能を調整するビタミンです。感染症の発症・悪化の予防にも関わっているため、短時間でも戸外で遊んだりして過ごせるといいですね。

## 節分の豆に注意



節分は1年の無病息災を願って豆まきをしますが、思わぬ事故を招くことがあります。小さい子どもは、かみ砕いたり飲み込んだりする力が不十分なため、豆が気道に入りやすく、また、気道が狭いので気管や気管支を詰まらせ窒息することもあります。鼻や耳に入れて取れなくなる事故も起こっています。小袋に入ったままで（個包装の製品もあります）豆まきを楽しむなどして、安全に行いましょう。豆まきをした後は、子どもが拾った豆を口に入れてしまう場合もあります。後片付けもしっかり気をつけましょう。

### 花粉症チェック!

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないか？ 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします