



# ほけんだより

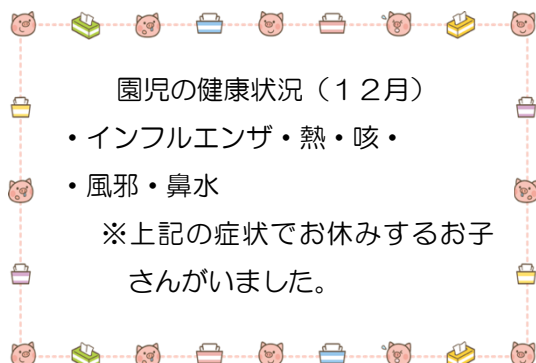
1月号



社会福祉法人 泰明会  
さくら第2保育園

令和8年1月5日発行

あけましておめでとうございます。今年はどうな1年になるのでしょうか。元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康にすごせますように。



園児の健康状況（12月）

- ・インフルエンザ・熱・咳・
- ・風邪・鼻水

※上記の症状でお休みするお子さんがいました。

## ☆体調についてのお願い☆

当園前後にお子さまの体調に変化がありましたら些細なことでも園までお知らせください。



## 早寝・早起き



早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなるがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。



基本の予防法をきっちり！

### インフルエンザを予防する生活習慣

#### 手洗い



指や爪の間、手首までしっかりと

#### うがい



喉の奥まで（3回以上）

#### マスク



びったりと顔に合わせ、捨てる時はひもをもつ

#### 食事



一日三食を規則正しく

#### 環境



室温は20度前後、湿度は50～60%

#### 睡眠



十分な睡眠で疲れはその日のうちに取る

#### 服装



脱ぎ着しやすい服装で体温調節を

#### 運動



適度な運動で体力増進を

#### ストレス対策



オン・オフの切り替えを上手に

## インフルエンザ変異株「サブクレードK」とは？

### 概要

インフルエンザA型(H3N2)の『新しい親戚』  
系統：J.2.4.1  
(遺伝子変異あり)

2025-26年 南半球終息・北半球開始と共に急増

### 流行状況(イギリスの例)

異例の早さで急増

18歳以下: 95%  
18-64歳: 84%  
65歳以上: 65%  
サブクレードKの割合(11月報告)

### 主な特徴

#### ① 流行開始が早い

2003/04シーズン以来、最も早い流行開始  
11月

#### ② 若者に多い

特に18歳未満、若年成人で感染拡大  
(18-24歳)

#### ③ ワクチンの『型』とズレる

北半球向けワクチンへの反応が低い(ドリフト)  
実験室のデータによる

## インフルエンザと風邪症状の違い

	普通の風邪	インフルエンザ
原因ウイルス	・アデノウイルス ・RSウイルス	A型 B型 C型
感染経路	・空気感染 ・飛沫感染 ・接触感染	・飛沫感染 ・接触感染
潜伏期間	5日～6日	1～2日
発症期間	普通3日以内～1週間程度	10日以内
発症の部位	局所(喉・鼻)	全身