



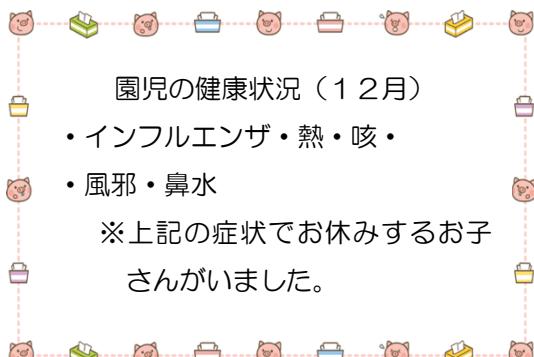
ほけんだより

1月号

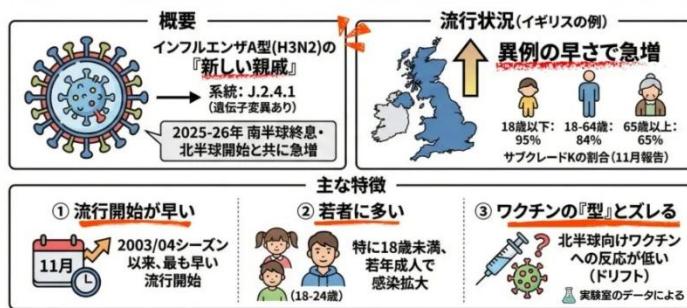
さくら第2保育園

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。今年はどんな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。



インフルエンザ変異株「サブクレードK」とは?

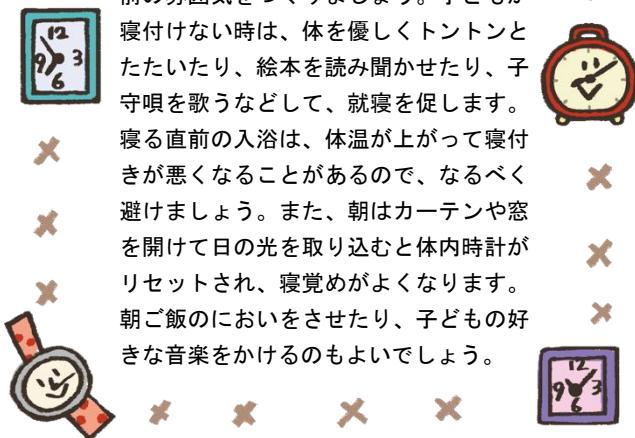


☆体調についてのお願い☆

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ことがあるので、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。



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 |
|--------|-------------------------|----------------|
| 原因ウィルス | ・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 |