



# ほけんだより

2025.1月 No.4  
社会福祉法人栃の木福祉会  
栃の木保育園  
看護師 飯野久美子

新年あけましておめでとうございます。  
楽しいお休みを過ごせましたでしょうか。生活リズムが不規則になりやすいので、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。今年も、健康管理に気を付けながら、毎日の保育をしていきたいと思ひます。よろしくお祈ひします。



## ★伝染性紅斑(リンゴ病)が流行中★

ヒトパルボウイルス B19 による感染症であり、潜伏期間は約 1 週間で発熱・鼻水・咳・筋肉痛などの症状が出現しますが、症状は軽いか全く出ない時もあります。ですが、この時期が感染力が強いです。その後、1 週間位して両頬に紅斑が出て、腕や太腿へと広がっていきます。紅斑が出た時には、感染力はありません。

大人が感染すると手指や膝に関節炎を起こしますが、1 週間程度で治ります。

1 度かかると免疫ができ 2 度はかかりませんが、妊娠中に感染すると、流産の可能性があるので、しっかり予防しましょう。



## ☆寒暖差アレルギーについて☆

- 原因・・・約 7 度以上の寒暖差による自律神経の乱れであると言われている
- 症状・・・鼻水・鼻づまり・くしゃみ・咳・頭痛  
蕁麻疹・食欲減退など
- 対策
  - ①エアコンの温度設定や、服装で調節をして気温差をなるべく小さくする
  - ②首や手首・足首をしっかり保温して血流を良くする
  - ③ストレスをかけない  
規則正しい生活、  
バランスの良い食生活



## ◎背筋を伸ばして健康に◎

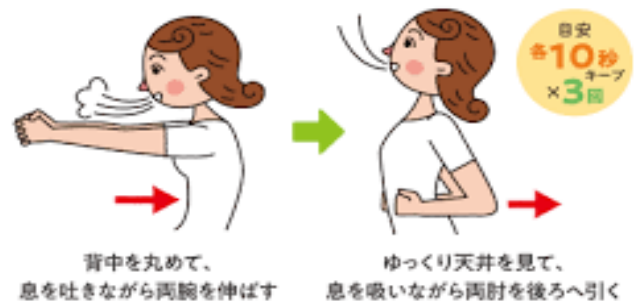
寒いとつい背中を丸めてしまいます。それでは、心臓や内臓が活発に働いてはくれません。

子供の時期(特に乳幼児期)は、背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期です。

そして、背筋を伸ばし大きく肺を広げ呼吸をすることで、精神面の安定にもつながります。

親子で、【背筋をピン!!】を意識して、良い姿勢で健康に過ごしましょう。

### 「背中のストレッチ」



背中を丸めて、息を吐きながら両腕を伸ばす

ゆっくり天井を見て、息を吸いながら両肘を後ろへ引く

## ※ヒートショックに注意しましょう※

・10 度以上の温度差がある場所では、体に大きな負担がかかり、ヒートショックを起こすリスクが上がります。この血圧の変動は、高齢者だけでなく若い人でも可能性があります。「自分は元気だから大丈夫」ではなく、「自分にも起きるかもしれない」と意識することが大切です!!

### ・危険なタイミング

- ① お風呂に入る時
- ② ごみ捨てなどに行く時
- ③ 夜中にトイレに行く時
- ④ 朝、目が覚めて布団から出る時
- ⑤ 寝室からリビングに移動する時

