

ほけんだより

2026.1月 No.4
社会福祉法人栃の木福祉会
とちの木こども園
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。

家族が集まり、楽しいお休みを過ごせましたでしょうか。睡眠や食事などの生活リズムが不規則になりやすい時ですので、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。健康面に気を付けて毎日の保育をしていきたいと思います。今年も、ご協力をよろしくお願ひします。

※※インフルエンザが大流行中※※

例年より早く秋ごろからインフルエンザが流行しています。今年の特徴は、インフルエンザ A 型 (H3N2 型) の変異株『サブクレード K』です。

予防対策は、今まで通り行ってください。

- ① まずは、手洗い・うがいを丁寧にする
- ② 人混み・密閉空間ではマスクを付ける
- ③ 体調が悪い時は、無理せず休む
- ④ 食事・睡眠・休養をしっかりとる

★登園届について★

感染症にかかった場合は、**登園届**が必要となります。登園届は、**コドモン資料室**に用意しておりますので、各自印刷をして、記入をしてからの登園にご協力を願います。

● 感染性胃腸炎に注意しましょう ●

手洗いをしっかりと

特に食事前、トイレの後、調理前後はせつけんでよく洗い、流水で十分に流す



「人からの感染」を防ぐ

乳幼児や高齢者の下痢便や嘔吐物に大量のノロウイルスが含まれていることもあります、おむつなどの取り扱いには十分注意

「食品からの感染」を防ぐ

- 加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通す

※二枚貝などは中心部が85~90度で90秒以上の加熱が必要



- 調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔に

※まな板、包丁、食器などは使用後すぐに洗い、熱湯(85度以上)で1分以上の加熱消毒が有効

塩素系消毒液のつくりかた

ペットボトルキャップで次亜塩素酸ナトリウムを測って入れれば完成！(原液濃度は5~6%を想定)

濃度
約 0.1%

用途
おう吐物、ふん便のついた場所など



お ね が い

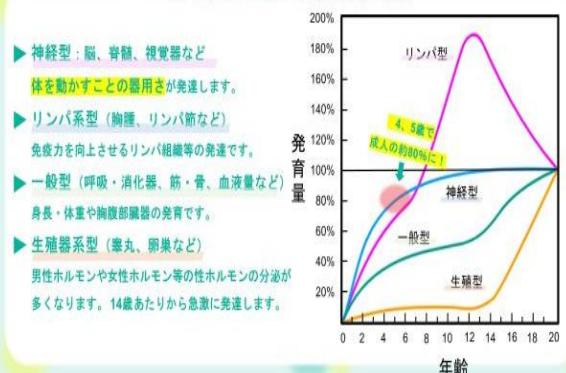
転倒・転落等により頭部、おでこ、顔を怪我した場合は、**24時間**自宅での経過観察をしてからの登園にご協力を願います。



●運動神経って何だろう？●

身体には、血管やリンパ管と同じように「**神経**」が張り巡っています。寒いから上着を着るという動きができるのも、情報が神経を通して脳や筋肉に届いて働くためです。

スキャモンの発育曲線



・グラフのように、**4. 5歳で成人の約 80%**神経が発達します。この時期に様々な動きを経験し様々な神経を刺激することが極めて重要です。WHOによると、**1 日に約 60 分程度**の運動が必要だと言われています。親子で仲良く運動しましょう。

