



ほけんだより 1月号

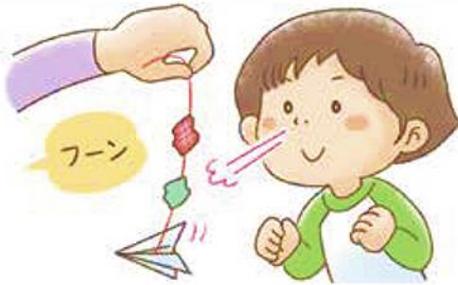


令和7年1月8日
社会福祉法人つつみ会
認定こども園聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

本格的な寒さがやってきました。現在園ではインフルエンザ、りんご病、流行性角結膜炎をはじめとした感染症の流行がみられています。園では「あわあわ手あらいの歌」にあわせて、手洗いの練習をしました。楽しく手洗い・うがいを習慣にしていきましょう。

ふ～ん! / ではなをかむ練習から始めましょう

鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。

かわいい名前でも油断しないで りんご病 (伝染性紅斑^{こうはん})

どんな症状?

原因ウイルスに感染すると、両方のほっぺに赤い発しんが出ます。この様子から「りんご病」と呼ばれます。ほおがはれる前は、何も症状がないか、熱やだるさなどの軽い風邪の症状が出ます。



● 大人のほうが重くなる

子どもには軽い病気ですが、大人がかかると頭痛や強い関節痛を起こしたり、重い合併症を起こしたりすることがあります。また、妊娠中にりんご病に感染すると、おなかの赤ちゃんに影響が及ぶことがあります。

● 普段から手洗いをしましょう

りんご病は、ほおがはれる前の時期に感染力があり、ほおがはれて、りんご病だとわかるころにはもう人にうつすことはありません。そのため予防が難しいので、日ごろからこまめに手を洗って、家の中にウイルスを持ち込まないことが大切です。

