

ほけんだより 1月



2026/1/5 厚生館保育園

～明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。～

2026年は午年、今年は丙午（ひのえうま）の年に当たります、丙午は情熱と行動力が際立つ年とされています。迷ったことに挑戦すると運気が上がるとされています。「何かに挑戦」してみてはいかがでしょうか(笑)。

Ⅲ期に入るとすぐ次年度になりますね、子ども達も1つ大きくなり、はと組さんは小学校入学、新たな1歩（挑戦）が始まります。残された3か月を楽しく、元気に過ごしていきたいと思いますので、よろしくお願ひします。

笑う門には福きたる

笑いの耐えない家庭には、幸福がやってくるということ。
この「幸福」の中には「健康」も含まれています。



楽しいから笑う？笑うから楽しい？

たくさん笑うとウイルスなどと戦ってくれる「NK細胞」を活性化して、免疫力を高めてくれると言われています。特別おもしろい事がなくても、口角を上げて笑顔を作ることで、脳が騙されて「楽しい」と思うのだと。心の健康にも免疫力UPにも効果が期待できます。

今年も一年、たくさん笑って健康に！！

12月の感染症・・・インフルエンザA型：4名 感染性胃腸炎：2名

インフルエンザの流行が前年度においては9月に始まり12月までに19%、今年度は9月後半から始まり、12月までに23%のお子さんがかかりました、やはり変異株の影響が出ているようですね。全国的にインフルエンザの流行が警報になっています。2月、3月までがインフルエンザの流行期、A型が少なくなるとB型の流行がはじまります。その他にも感染性胃腸炎なども流行る時期になってきますので、手洗い、うがいはもちろん室内の換気や加湿、人混みは避けるなど予防対策に努めていきましょう。

クイズ de おさらい インフルエンザにかかったら？

Q. 発症後5日間は出席停止ですが、それに加えて熱が下がってから出席できるようになるまで一定期間が必要。それは何日でしょうか？

- ①1日 ②2日 ③3日

A. ③の3日、小学生以上は2日なのですが、未就学児は3日です。

Q. 「発症」は何を基準にしているでしょうか？

- ① 高熱がでた時
- ② 全身症状（だるさなど）の出現
- ③インフルエンザが体に入ってきた瞬間



A. 発熱が基準になることが多いです。発熱した日は数えずに（0日目）、翌日から1日目…と数えていきます。

Q. では、発症した翌日に解熱した場合、出席可能日は発症後何日目でしょうか？

- ①4日目
- ②5日目
- ③6日目

A. ③の6日目。熱が下がってから3日経っても、基本となる発症後5日を経過するまでは出席停止です。なので、5日経った後、6日目で出席可能。



まとめ インフルエンザは、発症後5日間かつ解熱後3日間は出席停止です。

どちらも満たしていないと出席できません。迷った時は、医師に相談してください。

※変異株（サブクレードK）について、従来のインフルエンザの症状といえば「突然の高熱と強い関節痛」というイメージがありましたが、その症状は意外に少なくむしろ「発熱、鼻水、咳」の症状が強く出る傾向のようです

ワクチンの効果についても2才～17才の子どもに約72～75%の非常に高い防御効果を発揮しているので、ワクチンはかなり有効とされています。

冬も水分補給が大切な3つの理由

1

のどや鼻の粘膜には、すごく細い毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。



2

体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒にになって体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3

カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさんで出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

1月保健行事

6日（火）身体測定（2～5才児） 8日（木）身体測定（0, 1才児）

19日（月）0才児健診、定期健診

9日、16日、23日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談