



# ほけんだより

2月号



令和8年2月

キッドワールドこども園

園長：高津 宏児

看護師：飯倉 ゆみ

2月4日は、暦の上で立春、春を迎える時期とされています。しかし、実際は1月下旬から2月にかけてが最も寒く、空気が乾燥しやすいため感染症が流行しやすくなります。

でも、寒いからといって、お家の窓を閉め切っていませんか？ 長い時間換気をしない室内は、ウイルスや二酸化炭素、埃で空気が汚染されます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入れ替えを心がけるようにしましょう。



寒さを乗り切ろう!!



## 血流をよくして、冷え性の対策をしましょう。

冷え性対策として効率よく体を温めるには、3つの「首」を温めることが大切です。

3つの首とは、「首」「手首」「足首」のことです。温めると良いと言われるのは、血液の多い血管(動脈)が皮膚の近くを走っており、血液の多い部分を温めることで効率よく全身の血液を温めることが出来ます。そのため、指先やつま先などの冷えやすい末端も、温かい血流の流れによって温まってきます。血流の流れが良いと、隅々まできれいな酸素や栄養が行き渡り、免疫力も上がります。

近年では4つ目の首に「くびれ(お腹)」が加わりました。お腹を温めると、腸内細菌が活発になり、その結果、代謝がよくなります。【4つの首】を温めて免疫力を高めましょう。



体が冷えていると、なかなか眠れないことはありませんか？  
入眠しやすくなるために、次のことがオススメです。

### 就寝1時間前の入浴

身体を芯から温めると、リラックス効果も大

お湯の温度は、38～40℃のぬるめで、10～20分ほどゆっくり浸かりましょう。炭酸の入浴剤を使用すると血行が良くなるので、ぬるめのお湯でも体が温まりやすくなります。

### 就寝30分前に首もとを温める

3つの首を温めることで入眠効果があります

首もとを温めると全身の血行が良くなるため、手足まで温まります。手足が温かくなると、表面血管が拡張し、熱放散が起こります。熱放散の結果、深部体温が下がり、人は眠りにつきやすくなるのです。



こども園でよく耳にする病気を紹介します。

## RSウイルス

例年は秋冬にピークを迎えるウイルスですが、昨年の夏からすでに高い水準での報告が上がっています。時期が不規則化しているため、常に感染の可能性があります。

### 潜伏期間

4～5日程度



### 症状

鼻水、咳、喉の痛み、発熱などの風邪に似た症状が現れます。

### 治療

効果がある抗ウイルス剤は存在しません。そのため、こまめに水分と栄養を摂りながら鼻水をこまめに吸引して回復を待ちます。呼吸障害が強くなった場合には、重症度に応じて病院での管理が必要になることもあります。

### 経過

症状は、1週間程度で落ち着き回復に向かうことが多いです。しかし、症状がひどく食事が摂れなかったり眠れなかったりする状態が続く時は医師に相談するようにしましょう。

### 診断

迅速検査キットで診断できます。

注) 1歳を過ぎると重症化のリスクが減るため、保険適応ではなくなります。

## ヒトメタニューモウイルス

主に2月から6月にかけて流行し、特に3月から4月に感染者が多くなります。

### 潜伏期間

4～6日程度

### 症状

発熱、咳、鼻水、喉の痛み

重症化すると、気管支炎や肺炎などを起こします。

### 治療

特効薬が存在しないため、治療は主に対症療法に基づいて行われます。こまめに水分と栄養を摂りながら安静に過ごしましょう。



### 診断

迅速検査キットで診断できます。

注) 診察上、医師が必要と認める6歳未満の患儿が対象です。

### 経過

症状は通常、発症から1週間程度で改善しますが、咳や鼻水はその後も続くことがあります。

