



ほけんだより2月号



令和8年2月1日
富山市こども保育課

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりですが、2月は1年中で1番寒さが厳しい月です。朝晩は気温が下がり、路面が凍る日があります。雪が積もって歩きにくいこともありますので、足元をよく見て転倒事故に気をつけましょう。



寒さに負けず元気に遊びましょう！



寒い日は、ついポケットに手を入れたり、背中を丸めた猫背になったりしがちです。その姿勢ではとっさの時に手をついて、体を守ることができません。また、悪い姿勢は内臓や肺などを圧迫し、活動の妨げとなります。

よい姿勢は体の発達を促し、健康の土台作りになります。背筋をピンと伸ばしたよい姿勢で過ごせるように、強い骨と、筋肉をつくることを心がけましょう。



乳幼児期は「背骨」や「背骨を支える筋肉」が成長発達していく大切な時期です。



《親子で楽しく骨や筋肉を鍛える運動をしましょう》

＜乳児期＞

- ・前に進んだり、後ろへ下がったり、ぐるぐるまわったりすることで、骨や筋肉が発達します。
- ・ハイハイを十分にさせてあげましょう。



＜幼児期＞

- ・とんだり、はねたり、走ったりすることは、骨や筋肉を鍛えて、よい姿勢をつくれます。
- ・背すじを伸ばして、土の上・砂利道・坂道・雪の上など、いろいろな場所を歩く経験をたくさんさせてあげましょう。



《悪い姿勢になっていませんか？》

- ・ポケットに手を入れて、背中を丸めている。
- ・長時間椅子にもたれかかって、テレビを見ている。
- ・長時間ゲーム機やスマートフォンを見ている。
- ・寝ころんで絵本を見たり、絵を描いたりしている。



「よい姿勢」を身につけよう！

立つ時



耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態。

座る時



背中は座面に垂直に、太ももは床に水平になるように、足全体を床につける。

転倒予防はくつ選びも重要

- ① 足の甲の高さと幅に合うように、調節できるものを選びましょう。
- ② つま先にゆとりがあるものを選びましょう。
- ③ 靴底は硬すぎず、適度な弾力のあるものを選びましょう。
- ④ かかとと硬く、しっかりしているものを選びましょう。
- ⑤ 歩いた時にかかとが抜けないか確認しましょう。



かかとをトントン

インフルエンザの流行は続いています



子どもがインフルエンザにかかった際に注意すること

インフルエンザにかかり、自宅で療養する場合は、抗インフルエンザウイルス薬の有無や種類にかかわらず、少なくとも発熱から2日間は転落等の事故に注意しましょう。なお、転落などの事故に至るおそれのある重度の異常行動については、就学以降の小児・未成年者の男性で報告が多いこと、発熱から2日間以内の発現が多いことが知られています。

《転落等の事故に対する防止策の例》

- 玄関や全ての部屋の施錠を確実にを行う
- ベランダに面していない部屋で寝かせる
- できる限り1階で寝かせる（一戸建てにお住いの場合）



令和7年度 急性呼吸器感染症（ARI）総合対策に関するQ&A（厚生労働省）参考