



1月のほけんだより

令和7年1月発行
なでしこ保育園



新年あけましておめでとうございます。今年も、こどもたちの健康をサポートできるよう努めてまいりますので、よろしくお願い致します。本格的に寒さの厳しい季節となりました。寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥すると、汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下しています。暖房中は、加湿をして、保湿剤でのスキンケアをしていきましょう。

子どもの皮膚を守るには……

Point
1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。
入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

Point
2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point
3

綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。

ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめです。



昨年年度末にかけて、保育園では、インフルエンザウイルスと溶連菌感染症が大流行となりました。毎年の傾向から、インフルエンザ A 型の流行後は、インフルエンザ B 型が 3 月頃にかけて流行する可能性もあります。寝屋川市内でも、インフルエンザウイルスが警報、咽頭結膜熱（アデノウイルス）も注意報が発令されていました。引き続き、手洗い・うがい・換気・咳エチケットを行ない、感染症対策をしていきましょう。インフルエンザウイルスには、アルコール消毒も有効です。

ウイルスによる感染症で、気管支が炎症を起こすと、息を吐いた際に、「ゼーゼー」「ヒューヒュー」といった呼吸になり、とくに冬場は夜間の入眠が阻害される場合があります。そのような場合は、下記を参考に、呼吸が楽になるケアをしてあげましょう。

せきで眠れないときは……

せきが続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

1 体を起こして

横になるとせきがひどくなる時は、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

12月の感染症罹患患者数

- ・インフルエンザウイルス 30名
- ・溶連菌感染症 16名
- ・新型コロナウイルス 1名
- ・咽頭結膜熱
（アデノウイルス） 2名
- ・マイコプラズマ肺炎 1名
- ・水痘（みずぼうそう） 1名
- ・アデノウイルス 1名

1月の保健行事予定

6日（月）身体測定
0・1・2歳児

8日（水）身体測定
3・4・5歳児