ほけんだより　１月号

令和８年１月発行
なでしこ保育園

あけましておめでとうございます！

今年度も残り３ヵ月となりました。お子さまたちが健康に過ごせるよう、ほけんだよりや掲示板を通して、情報発信ができるよう引き続き努めてまいります。

昨年の年末にかけて、本格的な寒さがやってきました。寒い季節は空気が乾燥し、肌のバリア機能が崩れ、乾燥やかゆみ症状など肌トラブルが出てきやすくなります。暖房中は加湿器などを使用して室内の乾燥を防ぐとともに、保湿剤を使用したスキンケアも積極的に行っていきましょう。

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

寝る前に熱いおふろに入ると、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も、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。

≪保育園での手指消毒について≫

インフルエンザウイルス等の感染症予防対策として、昼食前・おやつ前に、手洗いに追加して手指消毒を行っています。今までは、アルコール入りタイプを使用していましたが、皮膚トラブル予防のため、ノンアルコールタイプの手指消毒薬に順次変更していきます。商品名：薬用キレイキレイ手指の消毒ジェルプラス。商品のウイルスに対する有効性については、こちら bnr_validity.pdf をご参照ください。

手のあかぎれやひびわれなどの皮膚トラブル予防のため、ご自宅でも手のスキンケアを実施していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

≪予防接種調査票/医療機関・既往歴等書類について≫

５歳児クラスは小学校進学に向けて、0～4 歳児クラスは来年度の進級に向けて、現在の予防接種状況や既往歴等健康状況の確認を行います。１月下旬に、『予防接種調査票』・『医療機関・既往歴等』の２種類の書類を配布いたしますので、内容をご確認の上、書類内容の修正・追加があればご記入いただき、各クラス担任又は職員へご提出ください。

詳細については、１月下旬にお知らせを配信します。

12 月の感染症罹患者数

- インフルエンザＡ型　10 名
- 溶連菌感染症　４名
- インフルエンザＢ型　１名
- アデノウイルス感染症　１名
- RS ウイルス感染症　１名
- 突発性発疹　１名

１月の保健行事予定

７日（水）	０・１・２歳児	身体測定
８日（木）	３・４・５歳児	身体測定