



# ほけんだより 1月号




令和7年1月6日  
社会福祉法人国立保育会  
宮前おおぞら保育園  
看護師


あけましておめでとうございます。お正月はゆっくり過ごせましたでしょうか？引き続き感染に留意し、みんなが元気に過ごせますよう務めて参ります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## はなをかむ練習からはじめましょう


大人にとって鼻をかむのは簡単なことですが、小さな子どもは、鼻から息を吹き出すのも難しいです。鼻から息を吹いてみることから始めてみましょう。

 鼻から息を吹いてみる

 片方をふさいで吹いてみる

 強く吹くと耳に影響してきますので、強く吹かない

 鼻をかんだあとの手はウィルスなどが付いています。しっかり手を洗いましょう

 鼻水の色が黄色や青っぽくなるようだったら受診をおすすめします

 鼻水が出始めたら、中耳炎を気にかけてみましょう



※鼻をかむときは鼻水に付着しているウィルスなどが手に付く場合が多いです。かみ終わったら手を洗う習慣をつけていきましょう

※鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。保湿剤などを塗ってあげましょう

※鼻をかむのがむずかしいお子さまは声かけをしながら保護者が手を添えてみましょう

※抗生剤が処方されたら、最後まで飲み切りましょう

※症状の改善がみられない場合は再診をして適切な治療をしていきましょう



### < 1月の予定 >

7日(火)0歳児 身体測定

8日(水)1歳児 身体測定

9日(木)2歳児 身体測定

10日(金)3・4・5歳児 身体測定

15日(水)0歳児健診



○寒さが厳しいこの時期、体をゆっくりお風呂に浸かり心も体もほっこりあたたまり、お風呂上りは水分補給と全身を保湿剤で潤しましょう。

○長いお休みのあとは生活リズムを整えられるようリセットしていきましょう。

### < 感染症 > (11/25~12/24)

・手足口病：0歳児1名、1歳児1名

・インフルエンザ：0歳児1名

・咽頭結膜熱：1歳児1名、2歳児1名

・伝染性紅斑：0歳児1名、1歳児1名、3歳児1名  
4歳児2名、5歳児1名



当園でも一時的に手足口病の罹患が増えておりましたが、12月に入り子どもたちをはじめ保護者さまのご協力もあり、感染症の罹患が減ってきております。引き続き予防対策の心がけにご協力をお願いします。

新年を迎え、新たな気持ちで今年は「早寝早起きし体調を崩さないようにがんばろう」「手洗い・うがいを忘れずにやろう」など、ご家庭で目標をつくってみてはいかがでしょうか。