

ほけんだより 1月号

令和8年1月5日

国立保育園

園長 中澤ゆう子

看護師 杉山

新しい新年がスタートしました。今年もよろしくお願ひいたします。

年末年始は色々な場所にお出かけする機会も多く、体調を崩されてしまった方もいるかと思います。昨年は10月末からインフルエンザが大流行しましたが、型が違う場合は再び感染することもあります。1月以降もインフルエンザの流行が予想されますので、集団感染防止のため発熱があった場合はかかりつけ医にご受診の上、何かしらの診断をうけた方は早めに園にご報告いただくようご協力をお願いいたします。また、気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。おふろで温まつたら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにできるといいですね。

おふろタイムで べほっこり、肌しっとり！

おふろに入る前には……



●部屋を暖めておきましょう

せっかくおふろで温まつても、部屋が寒いと湯冷めてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

おふろから出たら……

●保湿しましょう

おふろ上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。

Point 1

大人の手も温めて

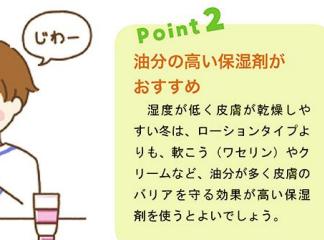
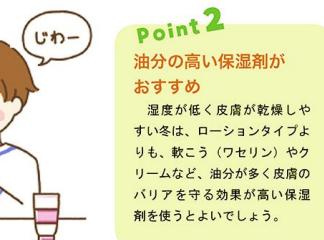
おふろ上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。



Point 2

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じる。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。



Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じる。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

保湿剤、使い分けましょう！



【1月の予定】

- 13日 身体測定 3.4.5歳
- 14日 身体測定 1.2歳

上手な鼻のかみ方

鼻水で鼻の下が荒れている時はワセリンやクリームを塗りましょう。



まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を抑え、ゆっくり少しづつかみます。強くかみすぎないよう気をつけましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

鼻水の色を見てみよう

透明：気温の変化によるものや、風邪の初期症状の場合に見られます。この時に鼻水を垂らしたままにすると、肌荒れが起こります。

黄色から緑色：細菌感染している可能性があるので、受診が必要です。透明の鼻水に比べてドロッとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがありますので加湿や鼻水吸引をしてあげましょう。

【12月の感染症】

- ・感染性胃腸炎 1名

※診断名はつかないものの、高熱が数日続くことや喉の痛みが強く咳が続くお子さまが多かったです。