



# 1月 ほけんだよい

令和8年

筑後保育所

1月5日発行



あけましておめでとうございます。冬はさまざまな病気がはやり出す季節です。また、空気が乾燥し、皮膚やのどの粘膜も乾燥しやすくなり、ウイルスへの抵抗力も低下します。健康に気をつけて、規則正しい生活を送り元気に過ごしましょう。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 冬の乾燥対策：「子どものスキンケア」

冬になると湿度が低下し、お子さんの肌のトラブルが増える季節です。加湿と保湿でお子さんの肌を守り、快適な冬を過ごしましょう。

乾燥肌は、「肌のバリア機能」が壊れる状態です。肌は、角質層→表皮→真皮の順に重なっています。通常は、外側から角質層が垢となって正しいサイクルで剥がれることで、肌のうるおいを保ちます。しかし、乾燥などの影響で、垢だけでなく表皮まで剥がれてしまい、肌の水分が蒸発してしまうと、肌がカサカサになりましたり、発疹ができたりします。乾燥肌を防ぐには以下のことに心がけましょう。

- ① 加湿器など使用して室内環境を整えましょう。室内の湿度は40%~60%が理想です。
- ② 保湿剤は朝夜2回、たっぷり塗りましょう。お風呂上がりと朝の着替え時に塗るのがおすすめです。塗る量は手のひらに500円玉程度の保湿剤をとり、少しづつ分けて全身に塗り広げます。
- ③ 身体は優しく洗いましょう。お風呂では、せっけんをよく泡立ててから手で優しく洗います。
- ④ 衣服の選び方に注意しましょう。直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめです。
- ⑤ 赤みや湿疹が出た場合は早めに病院（クリニック）を受診しましょう。



これらの対策を実践して、子どもの乾燥肌を効果的に防ぎましょう。



## 保育所で冬にかかりやすい主な感染症

- ・インフルエンザ（主な症状：高熱、関節痛、頭痛など）
- ・RSウイルス感染症（主な症状：発熱、鼻水、せきなど）
- ・ノロウイルス感染症（主な症状：下痢、嘔吐、胃痛など）
- ・ロタウイルス感染症（乳幼児嘔吐下痢症）  
(主な症状：激しい下痢、嘔吐、発熱、腹痛など)
- ・溶連菌感染症（主な症状：高熱、のどの痛みなど）
- ・マイコプラズマ肺炎（主な症状：発熱、頭痛、全身倦怠感など）

保育所で冬に感染症が流行るのは、空気が乾燥していることでウイルスの活動が活発になり、飛沫感染から呼吸器系の感染症が流行りやすくなるからです。

日頃の手洗い、うがい、消毒、こまめな換気を行い予防しましょう。

## 食中毒予防のポイント

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

- 食中毒を防ぐためには、細菌の場合は
- ▶ 細菌を食べ物に「つけない」
  - ▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
  - ▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

という3つのことが原則です。

食品は十分加熱して摂取しましょう。

