



# ほけんだより

1月号



2026年1月1日  
ニチキッズ  
あいずみ北保育園

明けましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。冬休みは楽しく過ごせましたか？今年も元気に過ごせるように、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身共に健康にすごせますように。本年もよろしくお願い致します。

## 「かぜ」は油断大敵！

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな合併症を引き起こすこともあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう！

## 鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギー等により、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、熱、喉の痛み、食欲不振、色の付いた粘り気のある鼻水が続く場合は病院で診てもらいましょう。



## 小さい子はこまめに吸い取って！

ティッシュで拭いたり、鼻水吸引器で吸い取ってあげましょう。鼻水を拭いて皮膚が荒れてしまったら、軟膏を塗ってあげましょう。

## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



早寝早起きをしましょう

## スキンケア

### ●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

### 乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。