



# ほけんだより 2月

令和8年2月1日  
ニチキッズ  
あいずみ北保育園 

気温が低く、乾燥した日が続いています。2月3日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。  
感染症もまだまだ流行りますので、手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。

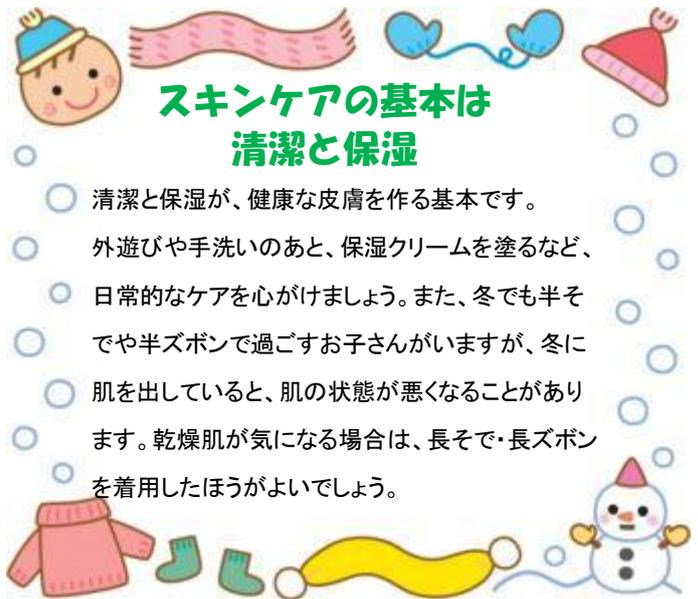
## ◆ロタウイルス◆

冬から春先に大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。水分を取らない、おしっこの量が少ない、または半日以上出でない、目の周りがくぼんでいるなどの症状が出た場合は、すぐに医師にかかりましょう。おもちゃの消毒や、おむつ替えの後の手洗いも、感染予防に効果的です。また、予防のためのワクチンもありますが、接種年齢に制限があるので注意してください。



## 冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



## スキンケアの基本は 清潔と保湿

- 清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。
- 外遊びや手洗いのあと、保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでや半ズボンで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。

## \* \* \* かせの後の登園について \* \* \*

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可をもらってから登園しましょう。幼児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。

