



# ほけんだより 1月号

2026年1月  
ニチイキッズ飯山保育園

あけましておめでとうございます。今年はどんな一年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

## 感染性胃腸炎が流行する季節です

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



### 汚れた衣服は…

85°Cの熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



## 「かぜ」は油断大敵！ 鼻水・鼻づまり

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！

### 冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

入浴後や手洗いのあと、保湿クリームを塗る。



冬の寒風に地肌をさらさない。



## 感染症が流行る時期 正しい手洗いを！！

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう。

- 1 流水で手を洗う
- 2 洗剤を手に取る
- 3 手の甲、指の背を洗う
- 4 手のひら、指を洗う
- 5 指の間、付け根を洗う
- 6 親指を洗う
- 7 親先を洗う
- 8 手首を洗う
- 9 洗剤をしっかり流水で流す
- 10 手を拭き、乾燥させる
- 11 アルコール消毒をする