



# ほけんだより



2026年1月  
ニチイキッズ  
まつなわ西保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、ご家族の皆様で健康管理に留意しましょう。



## 感染性胃腸炎が流行する時期です

知っておこう

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、嘔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。



### 嘔吐物の処理

85℃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。



## インフルエンザに感染した場合の登園停止期間について



「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日経過していること」となっています。

熱が下がっても、インフルエンザの感染力はしばらくの間残っています。登園停止期間に従い感染力が弱くなるまで登園を控えることで蔓延が防止されます。登園時、医師記入の『意見書』をご提出いただきます。

回復後、書類提出が必要な感染症については「入園案内兼重要事項説明書」をお読みの上ご協力をお願いします。

※「意見書」…回復後、医師にてご記入いただく書類

「登園届」…医師の診断を受け、保護者様にてご記入いただく書類



入浴後や手洗いのあと、保湿クリームを塗る。

肌荒れの季節  
正しい保湿を！！

冬の寒風に地肌をさらさない。



### ＼お風呂上がりはすぐ保湿！／

入浴後は皮脂が洗い流されて急激に乾燥が進みます。お風呂上がりは、タオルできちんと拭いて、ママのお着替えなどがひと段落したらすぐに保湿してあげてください。5~10分以内を目安にしましょう。

### ＼乾燥が気になったら、日中もこまめに保湿を／

赤ちゃんの保湿ケアは、朝とお風呂上がりの1日2回おこなうのが理想的。難しい場合も、お風呂上がりのケアは頑張ってみてください。また“何回まで”という決まりないので、乾燥が気になったときは、肌のバリア機能が落ちているサイン！こまめに保湿をしてあげましょう。