



# ほけんだより 1月号

2026年1月1日

ニチキッズ

たひ東保育園

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っています

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、発熱する場合があります。  
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。

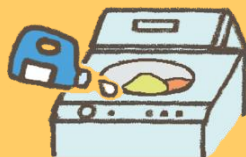


### 汚れた衣服は…

85℃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。



消毒ができれば洗濯機に入れて大丈夫です。



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。



(お顔も忘れずに！)

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 洗剤をしっかりと流水で流す



10 手を拭き、乾燥させる



11 アルコール消毒をする