



ほけんだより

2026年 1月 りすのき保育園 No.12

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。これから

が冬本番。1年の中で最も寒い時期といわれる大寒を迎えます。寒さに負けない体をつくりましょう。

今月の予定

0歳児健診

未定（後日クラス前掲示板にてお知らせ）

くるみの部屋・後期乳幼児健診未受診の園児 大池先生による診察です

身体測定

21日（水） 幼児（どんぐり） 午後から

22日（木） 乳児（くるみ・なつめ・まつぼっくり） 午後から

◆健康カードは月末までに結果をお渡しします



<冬の過ごし方>

子どもの冬の 服装

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていますか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

胃腸炎（おなかの風邪）のはなし

風邪の症状には、鼻水や喉の痛みといった症状がありますが、風邪のウイルスは、おなかにも影響を与えることがあります。ウイルスが腸に感染すると、腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こします。このような症状は、いわゆる「おなかの風邪」と呼ばれ、風邪の一部（ウイルス性胃腸炎）として捉えられます。この時期の胃腸炎は、感染性の高いものが発症し拡がりやすいです。かといって、下痢を無理に止めようとすると同復が遅くなることもあります。医師の指示に従った治療をし、登園時期は医師と相談の上、決めましょう。※感染性胃腸炎は、登園届（保護者記入）が必要になります。

◆感染性胃腸炎の感染経路は、

- ① 感染者のふん便や嘔吐物から人の手を介する経路
- ② 家族内など人同士が接触する機会が多いところで、人から人へ感染する経路
- ③ 汚染された食品や水を摂取する経路



などがあり、感染力は非常に強いとされています。アルコール消毒薬が効かないウイルスもあるため、感染対策上も注意が必要です。24時間以内に2回以上の嘔吐または下痢の症状がみられた際には医療機関を受診するようにしましょう。登園の目安は「嘔吐、下痢の症状が治まり、普段通りの食事がとれていること（こども家庭庁資料より）」です。

お子さまが感染性胃腸炎になったら

感

染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、



腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状



が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれてい

ます。家庭内で広げないために、適切な処理と処

理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

☑ 使い捨てのマスクや手袋を着用します

☑ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。

☑ 色落ちが気になるものは85℃以上の

お湯に2分以上浸します

☑ 汚れた場所もしっかり

消毒します



脱水のサイン：泣いても涙が出ない、おしっこの量が少ない など

⇒お茶やお水ではなく、経口補水液を飲みましょう

もし症状が出たときには、早い段階で適切なケアを行うことが回復を早め、症状の悪化を防ぐことにつながります。こまめな水分補給と、体調に合わせた食事をとりましょう。また、お尻がただれやすくなるので清潔にしましょう。

今年も元気に過ごせますように☆