



ほけんだより

2025年 12月 りすのき保育園 NO.10

本格的な寒さがやってきて、乾燥している日も多くなりました。

うがい・手洗い、咳エチケット・換気など、引き続き感染予防をしながら元気にお過ごしください。

今月の予定

身体測定	10日（水）	全クラス
0歳児健診	23日（火）	くるみの部屋・全園児健康診断未受診の園児 大池先生に診察していただきます。



○●空気が乾燥してきました○●

皮膚がカサカサしてきて、痒がっているお子さんが増えています。皮膚の保湿は、とても大切です。朝とお風呂上りに、スキンケアすることをお勧めします。保湿クリームは何を使用したらいいのか、季節によって変えた方がいいのか？わからない時は、皮膚科を受診するか、薬局でご相談すると良いと思います。

◎お子さんの体に塗る保湿剤の、量の目安：

大人の手のひら2枚分の範囲に塗るには、

約0.5g



* 秋冬のスキンケア 3か条 *

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- ① たっぷり保湿 保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
- ② 清潔を保つ 顔に汚れなどが付いていたらきれいに洗って。おふろではこしこそらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。
- ③ 刺激を少なくする 直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

換気について

これからますます寒くなりますが、感染予防対策として、換気のために窓を開けて過ごします。暖房を利用しながら、サーフィンレーターなどで空気を対流させて、換気をすることも多くなると思います。暖房はつけていますが、体調によっては寒く感じることもあるかと思います。羽織るものなどがあると、必要な時に暖かく過ごせます。



インフルエンザ、新型コロナ、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎 が地

域では発症しています。りすのき園では10月下旬～11月初旬にかけて、インフルエンザA型が流行りました。受診やお休みのご協力をありがとうございました。予防をしても感染症にかかることがあります。引き続き、外出後にはうがい・手洗いをするなど気をつけてお過ごしください。受診、検査結果や医師の診断は、大事なお子さんの健康管理と感染拡大予防のため、保育園にご一報ください。どんぐりの部屋では、11月6日に「咳エチケット」「鼻水のかみ方」などのお話をしています。

予防接種はウイルスや菌を体に少量入れることにより、自分の体で抗体をつくるものですので、軽く感染した状態になることもあります。お子さまの体調の良い時に受けようと思います。また、接種したその日はご家庭で様子を見ることが出来るように調節して、受けるようにしましょう。接種後の体調管理も含めて、予防接種を受けた時は園にお知らせください。

~~~~~ ふゆ き こ かんせんしょう 冬に気をつけたい 子どもの感染症 ~~~~

| ロタウイルス感染症              | RSウイルス感染症                           | インフルエンザ                              |
|------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 特徴<br>白っぽい下痢便が出る       | 特徴<br>呼吸器に感染。小さいお子さんは肺炎などの危険も風邪様症状。 | 特徴<br>A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる          |
| 症状<br>下痢、嘔吐、発熱など       | 症状<br>ひどいせきやて喘鳴などが出ることも             | 症状<br>突然の高熱、寒戻りや倦怠感などの全身症状、気道症状など    |
| 注意点<br>排泄物や嘔吐物からも感染する。 | 注意点<br>基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意     | 注意点<br>感染力が高い。<br>稀にインフルエンザ脳症を起こすことも |

今月も元気に、登園できますように☆彡