



# 1月 保健だより



令和5年1月4日  
甲斐市立竜王西保育園

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？  
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？  
気持ちも新たに、健康管理に留意していきましょう。  
今年も子どもたちが元気いっぱいにご過ごせるように、保健だよりを通して病気の予防方法や保健に関する情報についてお伝えしていきたいと思ひます。  
心配やご相談がある場合は、気軽に声をかけていただけたら、嬉しいです。  
本年も、よろしくお願ひいたします。

## 12月の保健状況

12月は、ヒトメタニューモウイルスやパラインフルエンザなどの感染症が流行しました。ほとんどが、0～2才児の未満児クラスで、発熱がなかなか治まらず、咳や鼻水の症状が続き、長期間のお休みをするお友達が多かったです。  
また、コロナウイルス感染症も年末にきて増加してきました。  
寒気と乾燥は、ウイルスが活発に活動でき、様々な感染症に罹患しやすくなります。**マスクの着用、手洗いや手指消毒、うがい、換気、密集を避けるなど基本的な感染対策を実施していきましょう。**

### 油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

**冬のかぜによくある特徴**

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかぜ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかぜ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い



## スキンケアの基本は清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作るため、とても大切です。

### 1. 清潔

- 皮膚と同じ弱酸性の泡立ちがきめ細やかなもので、泡で優しくなでるように、洗ってください。
- 無香料、無着色、食物成分の入っていないものを選んでください。
- 湯舟は38～40℃が目安で、長時間お湯につかると、より肌が乾燥するので注意してください。

### 2. 保湿

- できるだけ入浴後5分以内に保湿をしましょう。
- 低刺激や「子ども用」につくられている保湿剤を選びましょう。
- 塗った部分にティッシュをつけ逆さにしても落ちないくらいが適量です。



冬は、空気の乾燥し、汗をかかなくなることで、皮膚のバリア機能が壊され、皮膚トラブル（湿疹、かゆみ、あかぎれなど）が起こりやすくなります。その皮膚トラブルを放置しておく、室内のほこりに含まれるタンパク成分やハウスダストなどが体内に入り込み、アトピー性皮膚炎を引き起こすことがわかってきています。

室内のお掃除をこまめにするのも大切ですが、皮膚のトラブルを放置せず、早めに手当をして  
毎日のスキンケアで、健康な皮膚を保ちましょう。

