



# 1月 保健だよ!

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？  
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちを新たに、健康管理に留意していきましょう。 本年も、よろしくお願いいたします。

**12月の保健状況** 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎突発性発疹などが園内で流行しました。今後も同様な感染症が流行するおそれがあるため、基本となる手洗い、手指消毒は特に意識して行う必要があります。できる時は子どもと一緒に手洗いをしましょう。

**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!  
せっけんを泡立てて……



① てのひら → ② 手の甲 → ③ 指の間

④ 指先、つめ → ⑤ 手首 → ⑥ 洗い流す

**チェック!**  
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いため、念入りにね

## 感染性胃腸炎の嘔吐後の対応は？

- ① 吐いたら30分から1時間は何も飲ませないで様子を見ます。
- ② 嘔吐の間隔が開いて、吐き気が収まってきたら5～10ccを5分間隔で様子を見ながら量を増やして与えます。
- OS1・お味噌汁・スープなどでの塩分補給がおすすめです。
- ③ 胃腸を休めるために、固形物は与えない方が良いでしょう。
- ④ 吐き気が収まったら、消化の良いおかゆや短くカットしたうどんなどの炭水化物を少しずつ与えましょう。

## スキンケアの基本は清潔と保湿

令和6年1月1日  
甲斐市立竜王西保育園

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、洗いましょう。
- 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。
- お風呂の湯は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ましょう。

### 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。



## 3歳以降の肥満要注意!

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。  
特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。  
ただ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合。そのまま肥満につながりやすいので、注意しましょう。  
食事の時間や間隔、起床時間、睡眠時間など生活リズムを整えることも大切です。



スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きな遊びで楽しく体を動かしましょう。

