



# ほけんだより



2025年1月  
ひよこの家保育園

新しい年が始まりましたね！

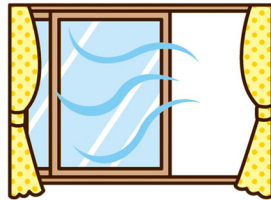
今年は、どんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が、心身ともに健康に過ごせますように。

## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



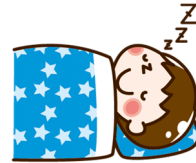
手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょ



早寝早起きをしましょう

## りんご病



咳や鼻水、微熱が出るなど、かぜによく似た症状が現れます。



両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み模様のような発疹が現れます。



## 対処法



発症時はかゆみを伴います。直射日光に当たったり、入浴すると、かゆみが強くなることがあります。発疹が消えるまでは、お風呂はシャワーだけにするなど、短時間で済ませるようにしましょう。



## 冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝が

よく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイ

プの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



## 免疫力アップ

子どもの免疫力をアップさせるには、規則正しい生活を送ること、十分な睡眠をとること、バランスの取れた食事をとることが大切です。

また、笑うことは免疫力アップにつながります。大声で笑ったり、つくり笑いをしたりするだけでも、細胞が活性化されるそうです。

家族やいろいろな人と会話を楽しんで、笑って過ごしましょう。



## 体に優しい入浴法

お風呂には入るときは、まずかけ湯をしましょう。足から腰や肩にかけていきます。湯ぶねで体を温めた後は優しく体を洗いましょう。そして、もう一度湯ぶねにつかってから出ましょう。体や髪の毛をしっかりと拭いた後は水分補給をして、しばらくゆっくり過ごしましょう。



## 寒いとおしっこが近い

冬になると汗をかく量が減りますが、体内の余分な水分を出すため、おしっこの回数が増えます。また、寒くなるとぼうこうの筋肉が縮みやすくなることも原因のひとつです。出かけるときは、トイレの場所を確認しておき、子どもたちが安心して過ごせるようにしましょう。



## 体温が高いとき

体温が上がるのは、食事や運動の後、室温や気温が高いとき、厚着をしているとき、体調が悪い時などがあげられます。1日の中で早朝は低く、夕方にもっとも高くなります。子どもの平熱を把握して、体調が悪いときや顔が赤いときなどに、ふだんとの体温差がわかるようにしておきましょう。



## 鼻水が出るとき

ふだんはある程度の鼻水があっても、鼻からあふれでる事はありませんが、かぜのウイルスや細菌が入ってくると鼻の粘膜がはがれ、いつも以上に液体を出します。透明の鼻水が出ると風邪の引き始めで、黄色い鼻水になると、ウイルスと戦っているということです。栄養や十分な睡眠をとって、元気な体で過ごせるようにしましょう。