



# 1月のほけんだより

令和6年1月発行  
愛護保育園



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？  
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

## 12月の感染症

胃・腸炎 8名

(嘔吐・下痢含む) (ぞう組以外のクラス)

アデノウイルス 2名 (うさぎ・ぞう組)

インフルエンザA 1名 (うさぎ組)

頭しらみ 1名 (きりん組)

新年あけましておめでとうございます。今年も  
宜しく願い致します。毎日、寒いですね。こ  
の時期は、乾燥がひどくなるのでこまめな水分  
補給で喉を潤しながら、感染対策していきま  
しょう。

### 0.1.2歳の肌は……

**汗かき**  
大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

**しっとりからかさかさ**  
生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

**刺激に弱い**  
バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう

## 家庭でできるインフルエンザ予防法

### うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



### 外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



### 室内の温度・湿度を チェック

室温 16~18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。

