



ほけんだより 1月号



令和8年1月5日発行
大島なかよし保育園
看護師

あけましておめでとうございます。寒さが厳しいとお休みの日には家で過ごすことも多くなりがちですが、外に出ると気温の変化に適応する体が作られ、新陳代謝も活発になります。外気に触れると、様々な感覚を働かせることができ、脳に良い刺激を与えます。健康な体をつくるためには、天気の良い日は外遊びを取り入れましょう。

1月の保健行事
中旬以降：身体測定

12月の感染症
インフルエンザA型 1名

かぜに負けない体力づくりをしましょう

○3食バランス良く食べましょう

好き・嫌いをなるべくせずに、野菜、肉、魚なんでも食べましょう。
バランスのとれた食生活は、体力向上をはかるためにとても大切です。

○水分補給をこころがけましょう。

乾燥していると、細菌やウイルスが体の中に入りやすくなります。
口やのどが乾燥しないようにしましょう。

○睡眠をたくさんとりましょう

睡眠中には成長ホルモンが出ます。睡眠は脳の発達、免疫機能の強化、情緒の安定に不可欠です。1～2歳は11～14時間、3～5歳は10～13時間とるように厚生労働省は推奨しています。

○手洗い、うがいをしましょう。

手についた細菌やウイルスなどの病原体が、眼、鼻、口から入らないように感染予防をしましょう。

咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。



咳、くしゃみをする時は、自分の腕で口をおおい(忍者のポーズ)、なるべくお友達にむけてしないようにしましょう。



マスクが出来る子は、マスクをして他の人にうつさないようにしましょう。



鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

スキンケア

子どもの皮膚は大人に比べて薄く乾燥しやすい、刺激や摩擦による抵抗力も弱い、とても傷つきやすいです。皮膚が乾燥すると、かゆくなるので、掻いてしまい、たくさん傷がついてしまうこともあります。冬、皮膚が乾燥する時期は、清潔と保湿を心がけましょう。

★体調が悪くなければ、毎日入浴をし、清潔を保ちましょう。

★入浴時、ゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけるので、優しく手で洗ってあげましょう。

★入浴後、タオルでやさしく拭いたらすぐに、保湿剤などでスキンケアをしましょう。

★爪は、入浴後の爪が柔らかい時に切ると角がなく滑らかに切れます。



☆耳や手が長時間寒さにさらされると、皮膚の血行が悪くなり、しもやけがおこりやすくなります。手袋や耳当ても活用しましょう。