



ほけんだより



新しい1年が始まりました。2025年も、保護者の皆さまの、ご理解・ご協力ありがとうございました。2026年もよろしくお願いいたします。

11月・12月とインフルエンザが市内全般で流行しました。冬に流行る感染症は他にもたくさんあり、重症化することもあります。特に乳幼児は自己表現がうまくできないため、保護者の方が症状に気づいてあげることが大切です。何か変化があれば受診し、先生に相談しましょう。

神経質になりすぎても良くないです。今まで通り、手洗い（アルコール消毒）・うがいを行っていきましょう。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



皆様が心身ともに健康
にすごせますように

内科健診にて～園医より～

（上山レディースクリニック院長）

★皮膚の乾燥している子（アトピーのような症状やかき傷が多い）が多いことが気になったようです。

・保湿をすることで痒みなどの症状を予防し、皮膚を守ることにもつながります。そして、かき傷などがひどいと、その傷から化膿してしまうこともあります。左記も参照ください。
・ひとくなる前に受診しましょう。

・「保湿剤やアレルギーの薬など、処方できるので園医へ気軽に連絡受診してください」とのことでした。

また看護師にもご相談ください

12月の感染症

- ・インフルエンザ A 型
- ・流行性角結膜炎（アデノ）
- ・突発性発疹
- ・コロナウイルス

