



## 保健だより

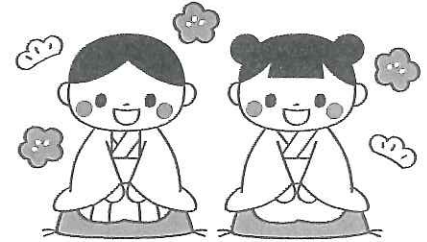
令和8年1月8日

村山中藤保育園「白樺」看護師 池田 佐藤

新年明けまして

おめでとうございます。

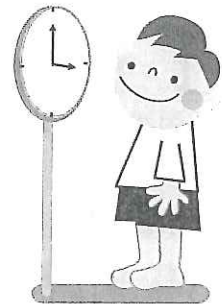
2026年もよろしくお願い致します。



本日から3学期が始まります。長い連休となりましたが、いかが過ごされましたか？保育園の生活リズムに早く戻れるよう、早寝早起きの習慣、栄養のある食事を心がけましょう。今年も子どもたちが健康に過ごせるよう、保健だよりを通して身体についてのことや、感染症のことなどをお伝えしていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

### 【 1月の保健行事 】

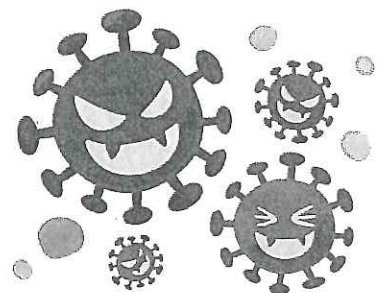
- 13日(火) 0~2歳児クラス 身体測定 爪チェック
- 14日(水) 3~5歳児クラス 身体測定 爪チェック
- 0歳児健診 7日(水)、21日(水)



### 【 感染症について 】

11月終わりから12月中旬にかけて全国的にも爆発的なインフルエンザの流行がありました。今年のインフルエンザは感染力がとても強く、園内でも急速に増加してしまいました。引き続き体調変化に注意していきましょう。また、かぜ症状がある場合には無理をせず、早めに受診するようにしましょう。

12月最終週には、嘔吐・発熱の胃腸炎症状で欠席するお子さまが増えました。感染性胃腸炎は感染力が強く、原因となる病原体によって潜伏期間はさまざまです。種類によっては半日程度で発症し、嘔吐、発熱、下痢の症状がみられます。症状が強い場合には、脱水状態にならないようこまめな水分補給をしていただき、消化によい食事をするようにしましょう。特に小さいお子さまは、症状が回復するまでに時間がかかる場合がありますので、無理をせずしっかり休息を取りましょう。



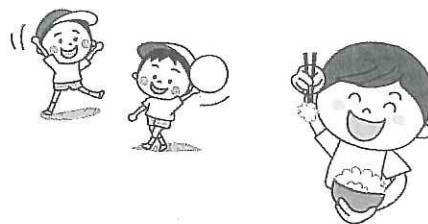
家庭内での感染拡大にも注意が必要です。排泄物や吐物に触れた手で様々な所に触れてしまうと、そこから周囲に移してしまいます。トイレやタオルなどの共有で感染拡大することが多いため、ご家族に症状がある方がいる場合には、注意しましょう。また、ウイルス性胃腸炎の原因ウイルスはアルコール消毒が効きません。家庭内の消毒はハイターなどの次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の消毒）を使用しましょう。

### 〈感染症にかからないために大切なポイント〉

- ・こまめな手洗い、うがい
- ・室内の適度な加湿（湿度40～60%）、定期的な換気
- ・規則正しい生活、十分な休息
- ・バランスの取れた食事、適切な水分補給

感染症が流行している時には人ごみを避けることも大切です。また、咳やくしゃみをする時は周りの人から顔をそらすようにすることで、感染症の広がりを抑えることができます。

普段から規則正しい生活リズムで“よく食べ、よく遊び、よく眠る”ことができているお子さまは、高熱を出しても回復する力が強いと感じます。感染症に負けないように、健康な身体づくりを心がけましょう。



### 【 爪のお話 】

保育園では、毎月の身体測定の際に爪が伸びていないかチェックしています。爪が伸びているとどのようなことが良くないのでしょうか？

爪が長いと、砂などの汚れが爪の間に入り込んでしまい、手を洗ってもなかなか落ちず、ばい菌が繁殖しやすくなります。そのばい菌が食事の時に口から入ってしまうと、お腹を壊してしまったり、目をこすってしまうと目からばい菌が入り、ものもらいや結膜炎になることがあります。また、体が痒くて搔いてしまう時に引っ搔いて傷になったり、お友だちと遊んでいて手がぶつかると、お友だちに怪我をさせてしまうこともあります。子どもの爪は大人と比べて薄く、柔らかいため衝撃に弱く、二枚爪になりやすいです。何かに引っかかって割れてしまうことも多くあります。自分、そして相手に痛い思いをさせないためにも、爪切りは大切です。ご家庭でも、1週間に一度は確認していただくよう、ご協力お願い致します。

