



# 1月のほけんだより



令和6年1月4日  
さくら保育園

新年あけましておめでとうございます。園児の元気なあいさつで、新しい1年がスタートしました。今年も健康に過ごせるよう食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。

また、茨城県感染症流行情報では現在インフルエンザは微減しましたが、過去5年間の中では高い値であり全国的にも流行しています。今後も感染しないよう注意しましょう。

## インフルエンザかもと思ったら…

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がない時は、普段の風邪ではなく、インフルエンザかも知れません。早めに病院へ受診し診てもらいましょう。

## インフルエンザの登園基準は…

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで」となっています。

\*「発症日」は、発熱が始まった日と考えます。



## 12月の病気・感染症の様子

インフルエンザ A 型	3名
咽頭結膜熱 (アデノウイルス、プール熱)	3名
エンテロウイルス	1名
胃腸炎	5名
嘔吐・下痢症状	18名
咳・鼻水症状	12名
発熱症状	21名



## 乾燥対策

冬に入り皮膚も乾燥しやすくなる季節になりました。

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。

園児の中には、唇がガサガサしてしまったり、手が荒れてひび割れになってしまっている様子も見られます。保湿対策のポイントを紹介します。

### ●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しやすいです。手の甲が、がさがさしたり悪化すると、ひび割れができて血液が出たりします。



### ●対策

手を洗い濡れたままにするとあかぎれになることもあります。しっかりとタオルなどで拭きましょう。手の平だけでなく手の甲も拭けるよう声をかけてあげましょう。その後、保湿クリームを塗ってあげましょう。

### ●入浴のポイント

- 肌が乾燥気味の際はタオルを使用せず手で優しく洗う程度で十分です。
- 痒み強い時はぬるめのお湯で入浴しましょう。
- お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗りましょう。

### ●油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも軟膏やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使用すると良いでしょう。

皮膚の悪化がある場合は、一度病院へ受診し医師に診てもらいましょう。