



1月のほけんだより

2025年1月4日
はとのさと保育園

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。年末年始のお休みはいかがでしたか？楽しく過ごすことができましたでしょうか？今年も子ども達が健康で、元気いっぱいに楽しく保育園に通えるように、健康管理に気を付けていきますね。本年も宜しくお願いいたします。

1月の保健行事

- 1月6日（月）身体測定
（5歳児・4歳児・2歳児）
- 1月8日（水）身体測定
（3歳児・1歳児・0歳児）

☆爪のチェックも合わせて行います。
体調管理として爪の色も見ています。
マニキュアなどは外してくださいね。

生活リズムを整えましょう！

年末年始のお休みで、生活リズムは崩れていませんか？
今日からまた、かぜなど引きにくい健康な体を作るために「早寝・早起き・朝ごはん・うんち」の習慣を付けていきたいですね！
1月の5分間保健指導は「生活リズム」についてお話を予定しています。

12月の病欠状況

熱、鼻水、咳等風邪症状	52名
インフルエンザ	8名
溶連菌	6名
りんご病疑い	1名
胃腸炎	2名
反復性、細菌性耳下腺炎	2名
肺炎	3名
流行性角結膜炎	1名

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節です。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため荒れやすいです。清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本となります。保湿クリームを塗ったり、乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用してリケートな肌を守りましょう。

知っておこう！感染経路と予防法
効果的な予防法を知り子ども達を感染症から守りましょう。

※感染経路が1つでないものについては、予防法において、より効果の高いほうに入っています。

接触感染

発病者に接触することで感染
病原性大腸菌・サルモネラ菌・腸炎ピブリオ・カンピロバクター菌・ボツリヌス菌・ヘルパンギーナ・手足口病・とびひ・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・感染性胃腸炎（おう吐下痢症）など

➡ 手洗いで高い予防効果

飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛び散った液から感染
咽頭結膜熱（プール熱）・インフルエンザ・りんご病・おたふくかぜなど

➡ うがいで高い予防効果

空気感染

くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルスが、空气中に浮遊して感染
水ぼうそう・結核・はしか など

➡ 予防接種および感染者に近づかないことで予防

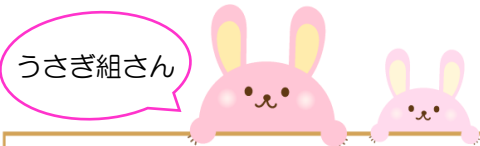
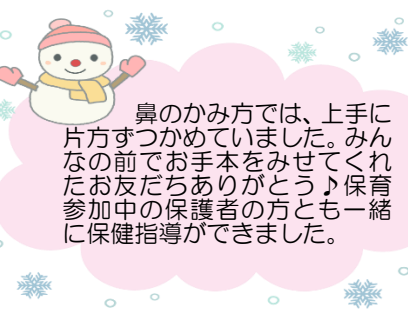
保健指導で「手洗い」「うがい」「咳エチケット」を伝えています。みんなで感染予防に努めましょう！！



ほけんしどう

咳エチケット
鼻のかみ方
手洗い

12月はほし組さん、そう組さん、きりん組さんに「咳エチケットと鼻のかみ方」についてのお話をしました。「咳エチケット」って知ってる？と聞くとどのクラスの子も「知らない～」とのこと。しかし、手や腕で口と鼻を覆って咳やくしゃみをする事と伝えると「それはやってる！」と元気よく答えてくれました。なぜ咳エチケットを行わないといけないのかを、ばい菌の飛沫する距離をひもで表し、霧吹きで水を噴射し体感してもらいました。すると「めっちゃ飛んでる～」「なんせんと咳したらばい菌だらけやな」と気付いてくれる子もいました。



うさぎ組さん

12月12日にうさぎ組さんに「手洗い」の保健指導を行いました。洗っていない手を「魔法の眼鏡」で見ると「ばい菌」が手にたくさんついていました！！うさぎ組さんはその手を見て、目をまん丸にし驚いていました。そんな「ばい菌」がたくさんついた手でご飯を食べると、お腹の中で「ばい菌」が増えて、お腹が痛くなったり、嘔吐したり、お熱がでたりしてしまいます。ご飯を食べる前、トイレに行った後、お外から帰って来た時、生き物を触った後に手を洗うことを伝え、みんなで一緒に「きらきら手洗い」を行いました。保健指導後、給食前の手洗いはみんなしっかり手を洗い、「みて～！ピカピカになったよ～！！」と見せてくれるお友だちがたくさんいました♪

