

# 1月のほけんだより

2026年1月5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（火）身体測定  
（5歳児・4歳児・2歳児）

・1月7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？  
本日からまた、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！リズム表を見ると、朝うんちが出ていない子が大多数です。便秘の子も多く、朝ごはんを食べた後は、トイレに座る習慣もつくるといいですね。

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。

早寝  
早起き



朝ごはん



朝うんち



## 12月の病欠状況

・熱	10名
・鼻水、咳等風邪症状	7名
・腹痛、嘔吐	6名
・インフルエンザ	37名

12月は園内でインフルエンザAが流行しました。みんなで感染予防対策をおこない体調面気を付けていきましょうね！

## 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・長ズボンを着用しデ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ね！

※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！！



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たと「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～」「なんも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。



鼻のかみ方では、上手に片方ずつかめていました。みんなの前でお手本をみせてくれたお友だちありがとう♪保育参加中の保護者の方とも一緒に保健指導ができました。

