



ほけんだより 2月号



令和8年2月2日
中妻子供の家保育園
看護師 みどりかわ

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだ流行っているのです、手洗い・うがいをしっかり行い予防しましょう。

#####

唇の荒れ・あかぎれ しっかりケアしましょう

#####

唇の荒れ

●唇の乾燥の原因

子どもの肌は大人より薄く、バリア機能が未発達です。特に唇は皮脂腺が少なく、保水力が低いので冬の乾燥にとても敏感です。さらに、多くのお子さんが無意識のうちに唇をなめてしまう癖を持っています。また、冬の暖房による室内の乾燥や外出時の冷たく乾いた外気との温度差も唇の乾燥を加速させます。



●予防方法

- 唇の保湿しましょう
- 加湿器の活用 (室内湿度を 50~60%に保つことが理想的です)
- 水分補給 (冬は汗をかかないため、水分補給を忘れがちです。体の内側からの乾燥対策も大切です)
- 唇をなめないための工夫

あかぎれ

●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、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。



●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



#####



～1月15日 歯っぴーチェック実施しました～



市の歯科衛生士さんに口腔内観察を行っていただきました。結果については後日配布しますので、結果や磨き方の助言などの確認をお願いします。むし歯のあったお子さんは、**早めの治療**をおすすめします。また、むし歯のなかったお子さんも**定期健診や毎日の歯磨き**など継続し、健康な歯を保ちましょう。



～県内でも 感染性胃腸炎 が流行っています～

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、**手洗い・うがい**をしっかりとしましょう。

下痢や嘔吐があった場合は、24時間は自宅で経過をみましょう。



～予防接種を受けましょう～

個人面談ありがとうございました。個人面談をもとに未接種の予防接種のあるお子さんには案内をお配りします。体調管理の難しい時期ではありますが、早めに受けるようにしましょう。また、予防接種を受けた際は、お知らせください。

