



7おだ保021

2026年 1月発行

☆月・木曜は爪チェックデー☆

おだ学園保育園

看護師 三浦

ほけんだより 1月号

新しい1年が始まります。2026年の目標は立てましたか？目標を立てる年の始めだからこそ「かぜを引かない」「手洗い・うがいをしっかりする」などの健康についての目標も立ててみましょう。

12月の感染症データ

- ・発熱……………8名
- ・胃腸炎……………2名
- ・アデノウイルス…1名

12月は11月に比べ、発熱等でお休みしたりお迎えをお願いしたりするお子さんは減少傾向でした。全国的にはまだインフルエンザが猛威を奮っています。ご家庭でも手洗い・うがいなどで感染予防を行い、元気に新年をお迎えいただけたらと思います。また、年末年始に入りますので、お休み中万が一体調が悪くなった時の病院等を多摩市のお便りやホームページなどで確認いただければと思います。

手洗いを しっかりと！

きれいな
手の洗い方



スキンケアをしましょう



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まっています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。