



# ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和8年1月号



## ～感染性胃腸炎に注意しましょう～

空気が乾燥している季節は、風邪やインフルエンザの他に細菌やウイルスなどの病原体による感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。特にウイルス感染による胃腸炎が多く、家庭内の感染にも注意しましょう。

### 《ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）》



**【症 状】** 主な症状は嘔吐と下痢で、ロタウイルスの場合には白色便がみられる。  
感染力が強いため、ウイルスの数が少量でも感染する。

**【留意点】** 脱水にならないように注意する。

感染力が強いため、嘔吐物を処理する場合には、使い捨てのマスクや手袋などを使用し、消毒する際には次亜塩素酸ナトリウムを使用する。  
アルコール消毒は効きにくいため、流水による石けんでの手洗いが必要。

**【登園の目安】** ウイルス性の場合には「嘔吐、下痢症状が治まり、普段の食事がとれること」

※便中には3週間以上排出されることがあるため、排便後やおむつ交換後の手洗いを徹底する。



## ～正しく手洗いしましょう～

手には細菌やウイルスが付着しています。外遊びの後、食事の前などに石けんで30秒以上丁寧に洗いましょう。指先や指の間、親指や手首は洗い残しが多いので注意しましょう。

<b>① てのひら</b>  てを ぬらしたら てのひらを あらうよ	<b>② てのこう</b>  ての こうを よくあらうよ	<b>③ ゆびの あいだ</b>  ゆびと ゆびの あいだを あらうよ	<b>④ ゆびさき</b>  ゆびさきで ひっかくように あらう
<b>⑤ おやゆび</b>  おやゆびを にぎって よくあらうよ	<b>⑥ てくび</b>  てくびを にぎって よく あらうよ	<b>⑦ あらいながす</b>  みずで あわを しっかり ながすよ	<b>⑧ てをふく</b>  せいけつな ハンカチで ふこう





# 子どもの肌トラブルとスキンケア



これから季節は空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすくなります。幼児は皮膚が薄くて水分が少ないため、大人よりも乾燥しやすく、皮膚の乾燥はかゆみの主な原因になります。皮膚トラブルを予防するためにも保湿を心がけましょう。

## 【乾燥しやすい部位】

頬、首、腕、手足など外気にさらされているところ



## 【スキンケア】

お風呂からあがった後に、やわらかいタオルでやさしく水分を拭き取ります。

その後、速やかに保湿剤をぬるようにします。(入浴後から5分以内が目安です。)

※寒くなると、クリームや軟膏はかたくなります。かたいままでは、皮膚にダメージを与えることもあります。

ぬる前に手のひらや甲にクリームなどをとって、温めてやわらかくしてからぬりましょう。

## ～唇の乾燥と周辺の肌荒れに注意しましょう～

唇は皮膚が薄く、皮脂も少ないため、乾燥しやすく、少しの刺激でも炎症を起こしてしまいます。

舌でなめる、歯で唇をこする、上唇と下唇とを押さえつけると唇の荒れにつながります。

乾燥しないように、白色ワセリンなどをぬり、保湿を心がけます。



※ 気になる症状がある場合には早めの受診をおすすめします。  
症状に合った保湿剤を使用することが大切です。



参考・引用：「ほけんニュース」少年写真新聞社

## ～生活リズムを整えましょう～

年末年始は、帰省や外出などの予定があったご家庭も多いかと思います。

お休みの間は、いつもより起床就寝時間が遅くなるなど生活リズムが不規則になります。

疲れがたまると体調を崩しやすくなるため、注意が必要です。

元気に登園できるように、生活リズムを整えていくことが大切です。



## 《2月の乳幼児健診・相談》 会場：保健センター (TEL82-1111)

	6か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児フッ化物塗布と健康相談	3歳児健診
対象月に生まれた子	18日(水) (R7.7月生)	10日(火) (R6.7/1 ~7/20生)	6日(金) (R6.1月生)	20日(金) (R5.7月生)	4日(水) (R4.8月生)
					25日(水) (R4.8月生)
受付時間	13:10~13:45		13:10~13:45		13:00~13:45

受診したら園にお知らせください



※ 健診日に体調がすぐれない時には、無理をせずに保健センターへ連絡ください。  
また、対象月に来られない場合はご連絡ください。