



令和 7 年 11 月 26 日
幼保連携型認定こども園
広野保育園 No.15

早いもので今年もあと 1 か月余りとなりました。何かと慌ただしい 12 月は、生活リズムが崩れがちでインフルエンザなどの感染症もますます流行してきます。お子さん達にとっては、クリスマスや年末年始休みなど楽しみがいっぱいの月ですので、体調管理には十分気を配っていきましょう。

流行が始まっています！

インフルエンザ

今年は流行が早く、すでに休校・学級閉鎖になっているところもあります。外出時はマスクを着用し、手洗い・うがいを徹底するようにしましょう。免疫力が下がっていると感染症にかかりやすくなります。普段からバランスの良い食生活や規則正しい生活を心がけましょう。

	A 型	B 型
流行時期	10 月～2 月（流行シーズンの前半）	2 月～3 月（流行シーズンの後半） * 今年はずでに B 型も出ています！
潜伏期間	1～2 日（長くて 3 日）	1～2 日（長くて 3 日）
熱	38℃以上の高熱	38℃以上の高熱または <u>微熱のこともある</u>
主な症状	関節痛・筋肉痛・頭痛・咳 のどの痛み・鼻水・全身の倦怠感 食欲不振・嘔吐・下痢・腹痛など	腹痛・嘔吐・下痢などの胃腸症状 咳・痰・関節痛・頭痛・筋肉痛 熱が上がったり下がったりと解熱しない 継続する全身の倦怠感

感染経路

インフルエンザの空気感染（エアロゾル感染）はありません

飛沫感染

咳やくしゃみなどによって飛び散る飛沫に含まれる病原体を吸い込むことで、口や鼻などの粘膜を通じて感染します。



接触感染

咳を手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に**ドアノブ**、**スイッチ**などに触れるとウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に触れ、口や鼻に触れることで粘膜を通じて感染します。ドアノブなどに限らず、**階段の手すり**、**テレビのリモコン**、**スナック菓子の袋の内側**などを通じて感染することが分かっています。



* インフルエンザの家族が使った食器を片付ける際も接触感染の恐れがありますので、手指消毒を忘れずに行うようにしましょう。

* 12 月の身体測定 *

11 日 0 歳児（ひよこ組）1 歳児（桃組）

12 日 2 歳児（桜組）3 歳児（梅組）
4 歳児（竹組）5 歳児（松組）

12 月から健康管理カードの記入をお願いします！

感染症の流行しやすい冬がやってきました。体調管理がより一層重要になる季節です。来年 3 月まで、体温・体調の記入のご協力をよろしくお願いします。

今年はこんな感じ↓



知っておこう！冬のスキンケア

湿度が低くなり皮膚の乾燥が始まってくる冬は、園でも乾燥肌や掻き壊しなど皮膚トラブルへの対応がぐんと増えてきます。

子どもの皮膚の厚さは大人の半分しかない上、最も外側の角質層が持つ「保湿機能」「バリア機能」という皮膚を守る働きも不十分であるため、乾燥肌や皮膚炎を生じやすくなります。大人が注意深く観察し、適切なスキンケアを行うようにしましょう。



お風呂について

①体の洗い方

毎日のお風呂で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強いボディソープでゴシゴシ洗うと肌を乾燥させてしまいます。

洗浄力が緩やかで刺激が少ない石鹸などを少量よく泡立ててから使いましょう。



②お風呂の温度

子どもの皮膚は薄いため、大人が気持ちよく感じるお湯の温度では熱すぎることがあります。また熱すぎのお風呂に長時間入ると皮脂が洗い流されてしまい、肌が乾燥しやすくなります。

38℃～40℃を目安に、ぬるめの温度設定にしましょう。



肌が乾燥ぎみの時はタオルではなく手で優しく洗う程度でも十分です。また保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。



保湿について

①塗り方

触ってしっとりするくらいの量を優しく伸ばすように塗りましょう。

★保湿剤は、クリームや軟膏、肌がぬれた状態で使うものなどいろいろあります。肌にあった使いやすい保湿剤を選びましょう

②塗るタイミング

肌がうるおっている**お風呂あがり**と**朝の 1 日 2 回**

③保湿剤の使用量

軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節まで



およそ手の面積 2 枚分に塗れます。

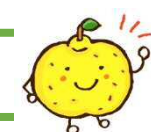
ローションでは 1 円玉大で



- 「かゆみ強い」「腫んでいる」「なかなか治らない」場合は皮膚科を受診しましょう。
- 肌の症状以外にも発熱や下痢、機嫌が悪いなどの症状があれば、小児科を受診するようにしましょう。
- 頻回な手洗いやアルコール消毒による大人の手荒れも増えています。子どもと同様の対応をしましょう。



12月22日は冬至です



夜が最も長く、昼が最も短い日です。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

かぼちゃに豊富に含まれるβカロテンは免疫を高める作用があり、さらに体内でビタミン A に変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

また**ゆず湯**は、血行が良くなり身体が温まるため、風邪予防と皮膚を強くする効果があるそうです。冬至にはかぼちゃとゆずの二大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう。

