

# ほけんだより

## 1月

令和5年1月 5日  
認定こども園 白梅幼稚園  
看護師 田原 由紀子

明けましておめでとうございます。年末年始のお休みは、元気に楽しく過ごせましたか？

今年も、子ども達のさまざまな成長の姿に出会えることを楽しみにしています。

子ども達や保護者の皆さんが安心して過ごせるよう、ご家庭との連絡をしっかりと取りながら、子どもたちを見守っていきたくと思います。本年もよろしくお願いいたします。

### 感染症は、どうやってうつる？

風邪など人にうつる病気のウイルスは、感染している人の咳やくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。

また、唾液（よだれ）や鼻水の中にも多く存在しているため、ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻・口からウイルスが体内に入ることによって感染してしまいます。

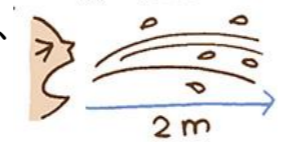
#### しっかり手を洗って ウイルスを洗い流しましょう

ウイルスが手についても、しっかり洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、石けんをしっかり泡立てて、指の間や指先まで丁寧に洗い、流水でよく流しましょう。



#### ① ウイルスを含むしぶきを吸い込む

せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。



#### ② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る

ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。しかし、手についただけでは感染しません。



ウイルスのついた手で、目や鼻・口を触ると、そこからウイルスが体内に侵入します。

### 12月の感染症報告

結膜炎 3名  
感染性胃腸炎 2名

- \*12月も体調不良でのお休みが多く、発熱 36名、咳+鼻水 10名、胃腸炎症状 4名 でした。
- \*未満児で目やにがひどく出る症状が多数ありました。目やにがひどい場合は、登園前に、受診をお願いします。
- \*熊本県の感染症情報では、「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」の報告数が増えています。朝から登園を迷われる場合は、登園前に幼稚園へ連絡をお願いします。

### 1月の身体測定の予定

5日（木） りす・あひる・ひよこ  
6日（金） りす・あひる・ひよこ  
11日（水） くま・うさぎ  
12日（木） そう

- \*1月は、全園児、胸囲測定を、ひよこ組は、頭囲測定を行います
- \*お休みの場合は、直近の登園日に測定します

### おふろタイムで べほっぴり、肌しっとり!

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿をし、ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

#### お風呂にはいる前には…



#### ●部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋と脱衣所は温めておきましょう

#### お風呂から出たら…

#### ●保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



#### Point1 大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると、びっくりして嫌がるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めてから塗るとよいでしょう。

#### ○ 38~40度

#### あったかゆっくり

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちてしまい、湯冷めすることもあります。

#### △ 41~42度

#### ちょっと熱め

体の小さな子どもは、大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。

#### ●お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。入る前に確認しましょう

#### Point2 油分の高い保湿剤がおすすめ

皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも軟膏（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果の高い保湿剤を使用すると良いでしょう。

#### Point3 保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じます。最初に大人の手に少し出して、少し温めてから塗りましょう。

### 車に乗せるときは

子どもの体格・体重に合ったチャイルドシートを、車の後部座席に取り付けて使用してください。ドアや窓に手が挟まれないよう、チャイルドロックをかけたり、窓の開閉時には必ず声をかけましょう。また、車から降りるときは、必ず大人が先に降りてから子どもを降ろし、飛び出さないように注意をお願いします。

チャイルドシートは、体格（体重）に合ったものを使用しないと、万一の時に本来の性能を発揮できません。正しく使用しないと危険です。

また、肩ベルトが緩んでいると、チャイルドシートから抜け出し、肩ベルトが首にかかってケガをすることもあります。

### ★6歳未満の子どもにはチャイルドシートの使用が義務付けられています!

#### チャイルドシートは

#### 乳児用

年齢：0～1歳くらい  
身長：70cm以下  
体重：13kg未満



#### 幼児用

年齢：1～4歳くらい  
身長：65～100cm  
体重：9～18kg



#### 学童用

年齢：4～10歳くらい  
身長：135cm以下  
体重：15～36kg



※これらは代表的な3タイプ。メーカーや機種によって適応年齢・サイズがちがいます。