



仲町病後児保育室 保健だより 1月



2026年度

新年あけましておめでとうございます。ご家族で楽しいお正月をお過ごしになられたと思います。今年はどうな年になるのでしょうか。昨年からインフルエンザ(変異株)が流行しています。今年も元気に過ごすために手洗い、うがい、感染予防、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



1時間に1度、換気をしましょう



早寝早起きをしましょう

●冬のスキンケアについて●

冬の空気で湿度が 50%以下になると、皮膚の乾燥が始まるといわれています。子どもの皮膚は大人の半分から 1/3 程の厚みしかなく、皮脂の分泌も少ないため皮膚のバリア機能が弱いです。そのために肌が乾燥しやすく、少しの刺激で発疹が出ます。肌に水分や脂分を含んだクリームを塗るなどしてお子さんの肌を守りましょう。

スキンケアの基本は清潔・保湿・保護です。

★清潔：入浴時の湯温度は 38～40℃を目安としたぬるめの温度設定。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い石鹸少量を、よく泡立てて使いましょう。

★保湿・保護：保湿保護剤としてよく使われるのはヘパリン類似物質含有剤(保湿)、白色ワセリン(プロペト：油分で保護)とあります。乾燥が目立つ時はローションタイプの保湿剤を最初に塗り、その後油分の多い保湿剤での保護がおすすめです。

☆今年の干支☆ 《うま年》

干支の中でも、馬は前向きなエネルギー、成功、繁栄のシンボルとして長く親しまれてきました。「絵馬」はもともと馬が神の使いとされていたことに由来しており、願いを馬にのせて届けるという信仰から始まりました。2026年は「丙午(ひのえうま)の年」、60年に一度めぐってくる「うま年」です。エネルギーにみちた年で躍動、新しい挑戦を象徴します。

●RS ウイルス感染症●

RS ウイルスの感染による呼吸器感染症です。非常に感染力が強く、生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ 100%の乳幼児が感染するとされています。例年では晩秋から流行し初春まで続くと言われていましたが、近年では夏季から流行が始まるようになってきました。RS ウイルスに初めて感染する子どもの7割は発症から 2-3 日後に症状のピークを迎え、その後回復します。1歳未満(特に生後6ヵ月未満)の乳児期に感染した場合は細気管支炎、肺炎等の重症化リスクが高いため注意が必要です。

*症状：潜伏期間2-8日を経て発症します。

38-39℃の発熱、鼻水、咳。

呼吸時に「ゼーゼー、ヒューヒュー」の喘鳴がある。顔色や唇の色が不良になる。呼吸回数が多い(60回以上/分)。ぐったりする、等の症状がある場合には医療機関を受診してください。

*治療：RS ウイルスへの特效薬はありません。お子さんの免疫力で回復するまでの間、症状を和らげる対症療法(発熱：解熱剤、咳：気管支拡張薬)になります。

*家でのケア：こまめな水分補給をしましょう。お部屋を加温して、呼吸が楽な姿勢で安静に過ごしましょう。

*RS ウイルス感染の予防：ていねいな手洗い、うがいをしましょう。ご家族で鼻水、咳症状ある時はマスク着用しましょう。

●子どものうがい●

感染予防となるうがい。成長に合わせて少しずつ段階を踏んで教えてあげましょう。

- ①水を口に含み、そのままぺっと出す
- ②含んだ水を口の中で動かしてから出す
- ③ガラガラうがい(上を向いて声を出す)

口の中の物を出すという動作は子どもには難しく、最初はそのままぐりぐりと飲んでしまうことが多々あります。大人がお手本を見せてあげ上記の①-③のステップを踏みながら、楽しく練習してみてください。