



ほけんだより 1月



2026年1月4日
港区志田町保育室
看護師

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。昨年11月からインフルエンザA型が園でも大流行しました。まだまだ流行する季節ですので注意が必要です。今年もしっかり手洗い、せきエチケットで感染症予防しながら元気に過ごしましょう。



手洗いはかぜや感染症の予防につながります。

外から帰った後、遊びの後、トイレの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒位かけて、隅々まで丁寧に洗うことが大事です。

3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。

手洗い

きれいな 手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らす	 石けんをしっかり泡立てる	 手の平を合わせて洗う	 手の甲を洗う
 指と指の間を洗う	 指先、爪の中を洗う	 手首を洗う	 石けんをよく流し、清潔なタオルで拭く

保湿剤、使い分けましょう！

水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き

●ローション

液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。

●乳液

クリームよりも水分が多く、のびがいいタイプ。

●クリーム

軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。

●軟こう

油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。