

ほけんだより 1月



2026. 1 発行
 榛東南部こども園
 看護師 香川

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。今年もうがい、手洗い、せきエチケットで、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

寒さが一段と増す季節となりました。気温と湿度が低くなるために肌が乾燥しやすくなります。また、感染症対策の消毒による手荒れにも注意が必要です。

子どもの肌は大人より皮膚が乾燥しやすいため、日頃から保湿ケアを行っていきましょう。

皮膚の状態によって保湿剤の種類を上手に使い分けましょう。

代表的な保湿剤の種類と特徴

成分による種類と特徴

種類	特徴
ヘパリン類似物質含有製剤	●皮膚の角層に水分を与える働きがあり、保湿効果が長く続きます。
尿素製剤	●皮膚の角層に水分を与える働きや、硬くなった角質を柔らかくします。
ワセリン	●油成分が皮膚を覆い、水分の蒸発を防ぎます。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



水痘の感染報告が続いています

近年、ワクチンの普及により水痘患者全体の数は減少していますが、**ブレイクスルー水痘**の報告は増加しています。ブレイクスルー水痘とは水痘ワクチンを接種した人が、その後水痘ウイルスに感染し、発症してしまうことを指します。

ワクチン未接種の人に比べ、症状がごく軽度（発熱がない、発疹の数が少ない、水疱にならない等）で済むことが多いのが特徴です。

しかし、軽症であっても感染源となり他の人にうつすため、登園には**医師による意見書**（治療証明書）が必要となります。

水痘（みずぼうそう）

- 流行時期：12月～7月
- 原因：水痘・帯状疱疹ウイルス
- 潜伏期間：主に14～16日
- 感染経路：空気感染、飛沫感染、接触感染
- 出席停止期間：**全ての発しん**がかさぶたになるまで

発疹は体と首のあたりから顔面に生じやすい

発疹のかゆみや疼痛を訴えることもある



発疹は、紅斑、水疱、膿疱、かさぶたの順に変化する

学校保健安全法 第2種

おねがい

医療機関を受診し、感染症と診断された場合や検査の結果、感染症が陽性と判明した際にはすみやかに園へ報告をお願いします。

連絡いただくことで、園内でも感染症対策を強化したり、お知らせを出したりすることが出来ます。