



令和7年度
1月5日発行
川名

1月のほけんだより

新しい1年がスタートしました。お休み中は楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べすぎたりしませんでしたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などお伝えしていきます。今年も宜しくお願いいたします。

コンコンッ！咳のかぜ、引いてませんか？

乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ているときはゆっくり体をやすめましょう。

おうちでのケア

※咳で眠れない。喘鳴が聞こえる。咳が止まらない。呼吸苦。
上記の症状がある場合は保護者へ連絡しますのでご了承ください。

洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節しましょう。

咳がひどい時は背中
の下にクッションを
置くなどして
上半身を高くしまし
よう。呼吸が楽にな
ります。

麦茶や白湯など、刺激のない
飲み物で水分補給をこまめに
行いましょう。

冬の肌トラブルに注意！

乾燥・あかざれ

子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がカサカサしたり、かゆみもある赤い湿疹になったりします。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れるあかざれになってしまうので、ひどくなる前に皮膚科を受診しましょう。

普段から、登園する前や入浴後に保湿を行い、肌のケアをしてあげましょう。

※掻き壊して滲出液が出ていると、とびひ（伝染性膿痂疹）になる可能性が出てきます。その場合は登園届が必要となります。

口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してカサカサになってしまいます。このように、唾液によって唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。なめないように声掛けをしてワセリンやリップクリームなどをこまめに塗り、保湿を心がけていきましょう。

