

# ほけんだより 12月



2025/12/1 厚生館保育園

12月22日は「冬至」一年の中で夜が一番長い日です。この日はカボチャを食べてゆず湯につかるという風習があります。カボチャにはビタミンAに代わるカロテンやビタミンB1,B2,C,E、食物繊維が多く含まれています。また、ゆず湯は風邪予防や保湿効果、血行改善のフラボノイドが豊富に含まれているので、これからの冬の寒い時期を乗り切るのに最適ですね。

## インフルエンザが警報レベルに！！

感染症サーベイランスによると今年のインフルエンザは9月頃より流行の兆しが見え始め、保育園でも10月に第1波の流行があり、11月に第2波が到来しました。現段階では感染者は出ていませんが、まだ予断は許せませんね。予防接種はもちろんですが、手洗い、うがい、咳エチケットで感染予防をしましょう。

※インフルエンザの変異株であるサブクレードKが猛威を振るっているようです。



・・・知っていますか？

## 子どもの冬のスキンケア

お風呂上がり、どっちが優先？

すぐさま保湿 VS しっかり乾かす

お風呂から上がったらなるべく早く、水分が完全に乾く前にクリームなどで潤いに蓋をして、保湿を。5分以内の保湿が効果的。



※風呂の温度は39°C位に！！

きれい=乾燥していない？

子どもの肌 VS 大人の肌



皮膚の表面にあり、バリア機能や保湿機能を備えている「角質層」。この層の厚さが、子どもは大人の1/2~1/3しかないと言われています。薄い分だけ不安定で、水分も出て行きやすいのです。

乾燥してかゆくなると、子どもはかきむしって角質層を破壊し、余計に乾燥したり、とびひなどの新たなトラブルの原因に…という悪循環に陥ってしまいます。そうなる前に、かゆくならないようにしてあげるのが大切。

汚れは擦らないと落ちない？？

しっかり落とす VS 優しく落とす

お風呂で洗う時はごしごし擦らず、石けんをしっかり泡立て、手で優しく洗ってあげてください。十分きれいになります。

風呂上がりには、柔らかく清潔なタオルで肌を押さえるようにして水分を吸い取ります。



感染性胃腸炎が流行する季節です。

・・・下痢をしているとき・・・

#### 気をつけること

- 自己判断で下痢止めなどの薬を使わない  
→薬は、必ず医師の指示のもとで服用しましょう。
- 子どもの様子を観察する  
→下痢や嘔吐が続くときは、脱水症に注意。
- 取れる範囲で水分補給を  
→少しづつ、時間をおいて。

#### 脱水状態をチェック

- 水分が取れていない
  - 唇が乾いている
  - 皮膚がかさついている
  - おしっこの量が少なく濃い
- ★以上のような様子の時は、早めに受診を！！

### 12月保健行事

- 4日（木）身体測定（2～5才児）
- 5日（金）身体測定（0.1才児）
- 15日（月）0才児健診
- 12日、19日（金）  
地域ベビーマッサージ・育児相談



今年も残すところわずかです。子ども達の笑顔が何よりの特効薬ですね♡

来年もよろしくお願ひします。

