



# ほけんだより 2月

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和8年2月1日

蟹ヶ谷保育園

厳しい寒さの中でも、蟹ヶ谷保育園の子供たちは元気いっぱいです。しかし低温・低湿の冬は、かぜウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。感染症を寄せつけない丈夫な身体づくり、環境づくりに気を付けて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

1月はインフルエンザB型・感染性胃腸炎、急な発熱、鼻水や咳の風邪等で体調を崩されるお子さんがいました。受診の際は、保育園に通っていることをお伝えいただき、登園再開の目安をご確認ください。今月もよろしくお祈りします。

## インフルエンザかもと思ったら

急に高熱が出てぐったりして元気がないときは、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは非常に感染力が強いため、登園できない期間（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決められています。

**受診しましょう**

インフルエンザの診断を受け  
たら、園にご連絡ください。

高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状がでたら、受診しましょう。受診時は、いつから症状が出たか・身近に同じ症状の人がいないかなど、詳しく伝えましょう。

**しっかり治しましょう**



**登園の目安**：発症後5日（発熱の翌日を1日目として）  
を経過し、かつ解熱後3日経過するまで。

**以下①と②両方を満たした日より登園可能**となります。

① 発症後5日経過

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
0日目						
月 日						月 日

※発症とは、発熱等の症状が現れた日

② 解熱後3日を経過

解熱日	1日目	2日目	3日目	4日目
0日目				
月 日				月 日

※解熱とは、解熱剤を使用せずに解熱していること。

解熱した日を0日目として、その翌日を1日目とします。

## 子どものスキンケアについて

子どもの乾燥肌を防ぐには、保湿が大切です。乾燥は皮膚の水分が奪われて、肌トラブルの原因になります。

☆お風呂から出たら  
**保湿をしましょう!**



お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。

**ポイント**：大人の手も温めて



お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めてみましょう。

**ポイント**：油分の高い保湿剤がおすすめ



軟膏（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤がおすすめです。

**ポイント**：保湿剤も温めて



冬は保湿剤も冷たく感じます。最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

## 《令和8年度から予防接種と 園医健診結果の共有を変更します》

★**予防接種**：予防接種後の保育園への報告は、その都度、職員にお伝えいただくと共に、コドモンアンケート機能を使用してお知らせいただくようになります。お子さんが受けた予防接種を母子手帳と照らし合わせてアンケートにご入力ください。

★**園医健診**：所見のあった場合は、コドモン（連絡帳など）でお知らせします。

