



# ほけんだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和8年2月1日 生田保育園

## 冬のかぜには、乾燥対策を



風邪の多くはウイルスが原因と言われます。空気の乾燥が進むと、飛沫がふわっと広がり、乾燥した喉の粘膜にとどまると、炎症を起こして風邪をひくことになります。

室温(冬) 20~23℃ 湿度60%を保つようエアコンや加湿器を調整し、換気もしましょう。換気は対角線上に2か所の窓や扉を開けるのが効果的と言われますが、1か所の場合は扇風機の利用も良いでしょう。

\* 口や喉の乾燥には、白湯やお茶を少しづつ飲むことも効果があります。2~3歳頃からは、大人が「うがい」をやって見せ練習していきましょう。

## 保育園でのお昼寝の様子から

お昼寝中の子さんの様子では、口を開けて眠る子がいます。鼻水や鼻づまりからの影響も考えられます。開口呼吸は、口腔内の乾燥をすすめ風邪をひきやすく、虫歯にもなりやすいです。

花粉症の情報もではじめる時期です。鼻水、鼻づまりが続く時は耳鼻咽喉科医に相談しましょう。

## 体力つくりの工夫

寒さで外に出られない時、ラジオ体操はいかがでしょう。

キャラクターたちが歌うラジオ体操第1も人気です。



## 塗る時のポイント

- ・入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る  
皮膚の乾燥を防ぐために、できるだけ早く、保湿剤を塗りましょう。
- ・適切な量の保湿剤を塗る  
保湿剤の効果をしっかり引き出すために適切な量を塗りましょう。
- ・たっぷりと皮膚に乗せるように塗る  
少ない量を擦りこむように塗ると皮膚を傷つけてしまう恐れがあります。やさしく均等に塗りましょう。
- ・しわを伸ばして塗る  
保湿剤を塗る時も体を洗うときと同様に、しわを伸ばして塗りましょう。



動画でチェック



出典：環境再生保全機構 ERCA（エルカ）「乳幼児スキンケア」 イラスト出典：熊アート

## ★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】

- ・コドモンの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。※詳しくは、令和8年度保育内容説明会等でお知らせいたします。

### 【園医健診結果】

- ・所見のあった場合にはコドモン（連絡帳など）でお知らせします。

## ほけんのおしらせ

身体測定 乳児4日（水）  
幼児5日（木）  
園医健診 ひよこ・うさぎ  
10日（火）  
三者連携健康集会  
「総集編」

イラスト出典：メイト