



ほけんだより



そが中央保育園

令和7年12月3日

子どもたちにとって、クリスマスやお正月と楽しい季節がやってきます。この時期は、外出などで人との交流も多く、感染症にかかりやすい時期でもあります。体調管理をしながら、生活リズムを整え、楽しいお休みを過ごしましょう。



感染症を乗り越えましょう！

○ちょっとした変化を見逃さないで○

- 機嫌が悪い、元気がない
- 睡眠不足
- 顔色が悪い
- 体温がいつもより高い
- 食欲がない
- 皮膚にぼつぼつがある

保育園では、重症化を防ぐためにも子どもたちのちょっとした体調変化に気づくことを心掛けています。その為、早めに保護者の方に連絡をさせていただくことがあります。

●早期の対応が大切

乳幼児は無理をしてしまうと、軽症で治るものも、重症化してしまう事も少なくありません。無理せず、ゆっくり休みましょう。

●人ごみを避ける

感染源である、人のくしゃみや咳のしぶきに接触することが多くなります。

●手をよく洗う

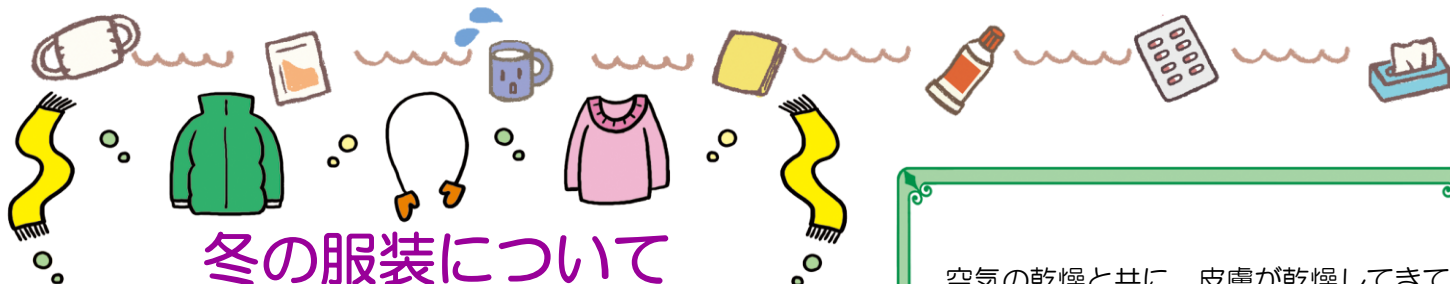
ウイルスの付いた手で口や鼻、目に触れるとそこからウイルスが体内へ入り込みます。

●マスクをつける

飛沫が体内に入ることを防ぐほか、無意識に口や鼻を触るのをふせぐ効果があります。

●部屋の温度、湿度を保ち、適宜換気を行う

(目安) 温度・・・20～23度 湿度・・・40～60%
30分に一回、一回5分程度の換気をしましょう。



冬の服装について

寒くなってきて、厚着をして登園してくる子どもたちが多くなってきています。

子どもは体温が高く、汗もかきやすいです。さらに保育園では体をたくさん動かします。大人より1枚少ない服装を心がけましょう。

厚手の服を1枚着るより、薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温くなります。そして、気温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。

●保育園では以下の物は控えましょう●

- 長袖下着
- ヒートテック
- 裏起毛の洋服 (特に今多いです!)
- セーターなど厚手のもの

保温に優れているため、体温調節しにくくなります。汗をかきやすくなり、皮膚トラブルに繋がります。

空気の乾燥と共に、皮膚が乾燥してきているお子さんが増えてきています。

日中、乾燥が目立ちかゆみが出て、活動に支障が出る場合は、園にてワセリンを塗布させていただきます。

登園前には、水分が多いタイプの保湿剤で、肌に水分を補給した後、ワセリンなどの油分が多いタイプの保湿剤で、水分に蓋をして肌を保護すると効果的です。

保育園で子どもたちが、円滑に遊べるようにご協力をお願いします。

