

# ほけんだより 2月

令和8年2月3日  
社会福祉法人三心会  
山田町第一保育所

寒い日が続きますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくれます。天気のいい日は、積極的に外遊びをしましょう。そして、外から帰ってきたら手洗い・うがいを忘れずに。食事・活動・睡眠の生活リズムを整えて過ごしていきましょう。

## インフルエンザ流行ってます！

インフルエンザが流行しています。高熱、関節・筋肉痛、強い倦怠感などの症状がある際は早めに受診しましょう。

インフルエンザ  
いつから登校できるの？



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK	登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK	登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK	登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK	登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK	登校OK		

### 正しく鼻をかみましょう

普段よりたくさんの鼻水が出るときは風邪の引きはじめです。正しく鼻をかむときのポイントは、ティッシュをあてて反対側の鼻をおさえる、口からしっかり息を吸いながらやさしくかむ、必ず片方ずつかむ、など。また、鼻をかんだら手を洗う習慣をつけましょう。

### 湿度について

子どもも大人も快適な湿度は40～60%。肌の薄い乳幼児は特に乾燥に弱いので、加湿器などを利用して空気が乾燥しすぎないように調節します。空気が乾燥するとウイルスの活動も活発になり、風邪を引きやすくなるので注意しましょう。

## しもやけ

### しもやけ・あかぎれ

### しっかりケアしましょう

## あかぎれ

#### ●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



#### ●お湯で温める

しもやけの部分をもるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものに替えましょう。



#### ●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。

#### ●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。

