



1月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2026年1月

あけましておめでとうございます。今年の冬は特にインフルエンザなどの感染症の流行が気になり、更に今は人々が楽しく集まる時期でもありますね。コロナ過で学んだ感染症対策を日々されてると思います。皮膚はもちろん感染症対策にも乾燥は大敵！適度な保湿とスキンケアを心がけましょう。



冬は乾燥だけでなく、あせもやとびひなど夏に起こりがちな皮膚トラブルも起こることがあります。原因は厚着や暖房などで体を必要以上に温めすぎてしまうせい。冬の肌は寒さで血行が良くないため、湿疹が治りにくいと言われていいますので、早目に受診しましょう。



新しい年を迎えた今 もう一度 正しい手洗い・うがいをおさらいしましょう！

さくらいふちゃんとてあらいポーズ

キレイに
あらおう！

てのひらをもちもち
へびのポーズ



てのこうをもちもち
オウムのポーズ



ゆびのあいだをもちもち
ハリネズミのポーズ



おやゆびをぐりぐり
タコのポーズ



ゆびさきをくるくる
ネコのポーズ



てくびをくるくる
ゾウのポーズ



正しいうがいのやり方



①口に水をふくむ



②口を閉じてグジュグジュ



③水をペッ



④口に水をふくむ



⑤上を向いてガラガラ



⑥水をペッ

インフルエンザと診断されたら。。。。。。

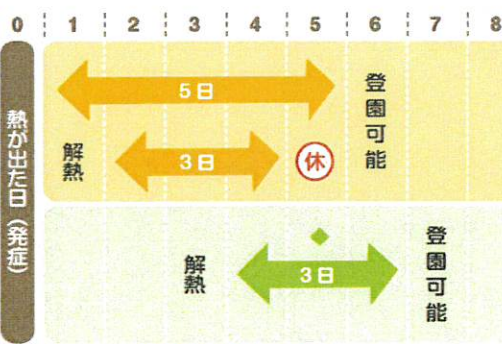
インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかり休むことが大切です。登園再開には、①と②の両方を満たしている必要があります。また、登園前に、かかりつけのお医者さんに、登園できるまで回復しているか確認をお願いします。

1

発症した後
5日経過していること

2

熱が下がってから3日
経過していること
(熱が下がった翌日から数えて3日)



パターン1 熱がすぐ下がった場合

発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう。

パターン2 3日後に熱が下がった場合

発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。

※解熱とは解熱剤を使用せず解熱していること。