



1月ほけんだより



令和7年12月19日

はなほこども園

看護師 * * * * *

* * * * *

今シーズン、インフルエンザは全国的に早い段階で流行し、岩手県は数年ぶりに流行警報を発令しました。また、インフルエンザの他にも様々な感染症が流行しています。年末年始、帰省や旅行などでたくさんの人の移動があります。普段から、生活リズムを整え感染症対策をしっかりとおこない、寒い冬を元気にすごしましょう。

【手洗い・うがい】

- ・外出後や食事前は、きちんと手洗い・うがいをしましょう。咳エチケットも忘れずに心掛けましょう。

～上手な手の洗い方～

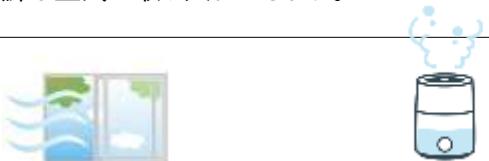


【食事・睡眠】

- ・バランスの取れた食事や十分な睡眠をとることで免疫力アップになります。早寝・早起き・朝ごはんを心掛けましょう。

【適切な室温・湿度・換気】

- ・空気が乾燥するとウイルスが侵入しやすくなります。室温18~20℃、湿度50~60%を目安に、加湿器など活用しましょう。寒くても1~2時間に1回は窓を開けて換気し、室内のウイルスを排出し、新鮮な空気を取り入れましょう。

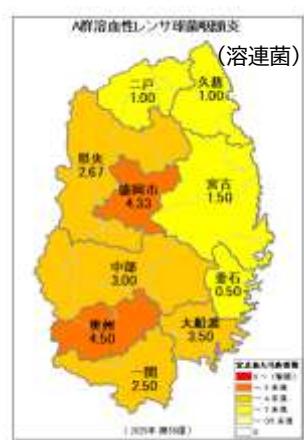
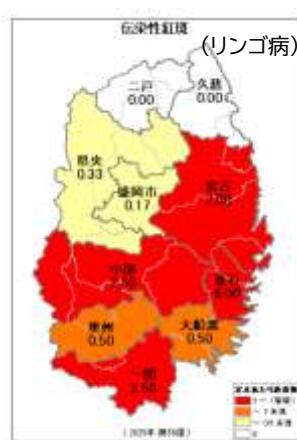
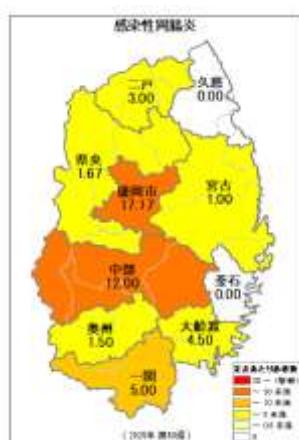
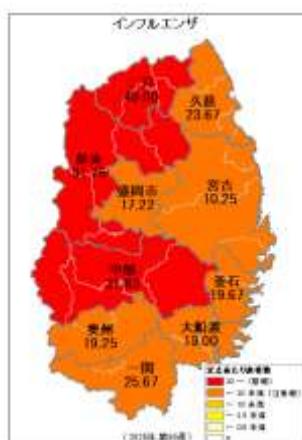


【冬の肌荒れ対策】

- ・乾燥による肌トラブル(あかぎれ・発疹)を防ぐための保湿ケアが大切です。幼児は皮膚が薄くて水分が少ないため痒みの原因になります。乾燥すると角質層がめくれ、バリアー機能が低下し異物が入りやすい状態になります。朝の着替えや風呂上りのタイミングで保湿剤を塗るのがおすすめです。子どもの肌に合ったものを選びましょう。



《岩手県感染症情報センターの感染症分布図》 12月8日～12月14日



※その他、流行性角結膜炎・RS ウィルス・水痘の発生もみられます。