



# ほけんだより 1月号

令和8年12月26日  
栃木女子学園大学附属  
栃木こども園

新しい1年がスタートします。2026年はどんな年になるのでしょうか。12月はインフルエンザに罹る子が多くいました。1年元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

## 背すじはしっかり のびていますか？

寒いとつい背中をまるめてしまいま  
すね。乳幼児期は、背骨や、背骨を  
支える筋肉が発達する大切な時期で  
す。強い骨と筋肉を作るためにも、良  
い姿勢で過ごせると良いですね。

ご家庭でも食事中や椅子に座って  
いる姿勢を見直してみましょう。



## 低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間触  
ることで起こる「低温やけど」が起こりやすい季節に  
なりました。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが  
特徴です。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じていた  
ら要注意です。

### 応急処置



痛みが和らぐまで流水で  
冷やす。最低20分は冷やし、  
その後病院へ。

広範囲のやけどは、シーツ  
などで全身を覆い、上からシ  
ャワーをかけ冷やします。  
その後病院へ。

## 感染性胃腸炎が流行する時期です！

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こま  
めな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適  
切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをしっかりと行ってください。

### 汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上  
浸けるか、塩素系漂白剤  
を薄めた物で消毒しま  
す。



消毒ができたら洗濯機に  
入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかり  
と消毒を行いましょ



\*感染対策として、園で嘔吐・下痢があった際は、汚れた衣類は洗わずに、二重にした袋に入れてお  
返します。ご理解、ご協力お願いいたします。