



ほけんだより 1月号



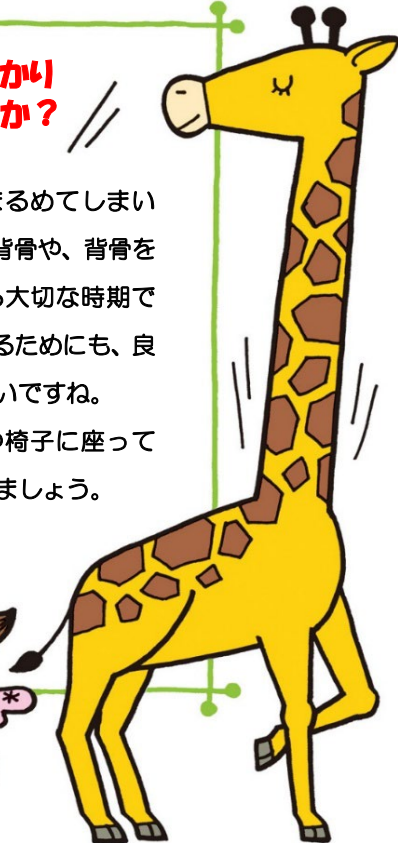
令和8年12月26日
椋山女学園大学附属
椋山こども園

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しますね。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れることで起こる「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、シートなどで全身を覆い、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、発熱する場合があります。

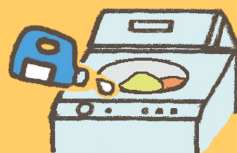
下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをしっかりと行ってください。

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。



消毒ができれば洗濯機に入れて大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



※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します。ご理解、ご協力お願いいたします。