



新しい一年がスタートしました。年末年始のお休みはいかがでしたか？遅寝、朝寝坊など生活リズムがみだれてはいませんか？規則正しい生活を心がけ、感染症に負けない身体にしましょう。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えします。本年もよろしくお願いいたします。

### <1月保健行事予定>



○げんきいっぱいチャレンジカード

**1/15(木)～1/21(水)**にすみれ組・れんげ組・さくら組さんと今年度最後のダウンメディア・生活習慣振り返り週間に取り組む予定です。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

○バースディプロジェクト

**1/29(金)** さくら組で「命の大切さ」について助産師さんと一緒にお話を聞きます。

○歯磨き指導(もも組)

### ～スキンケアについて～

子どもは大人より皮膚が薄く、皮脂分泌も少ないので保湿をしたり、保護をすることがとても大切です。特に冬は皮膚が乾燥し、肌のバリア機能が失われ、あかぎれや発疹など様々な皮膚トラブルが出やすくなります。



### ～スキンケアのポイント～

○お風呂で身体を洗う時は、石鹸やボディソープで泡立て、手や指の腹で優しく洗いましょう。

○お風呂上りや、朝の着替え時など1日2回保湿してあげましょう。(テカるほど、ティッシュペーパーがくっつくぐらいたっぷりと塗りましょう)

**※かきむしってとびひになっている、よだれなどで肌がかぶれている等、皮膚の弱いお子さんは主治医に相談しましょう！**

	かぜ（普通感冒）	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上）
主症状（発熱以外）	● くしゃみ ● 喉の痛み ● 鼻水、鼻づまり など	● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水 ● 全身倦怠感、食欲不振 ● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

2025年のインフルエンザA型は例年より早く、9月末頃から増加し始めました。インフルエンザB型も例年より早く12月頃から増加しています。あすなろ保育園でも11月下旬からインフルエンザA型が流行しております。発熱等あれば、医療機関へ受診をお願いいたします。

## インフルエンザの特徴



### A型の特徴

- ・急激な高熱
- ・全身倦怠感
- ・呼吸器症状  
→咽頭痛・咳・鼻水
- ・流行時期  
→11～2月にかけて

### B型の特徴

- ・微熱（37～38℃）
- ・消化器症状  
→腹痛・下痢・吐き気
- ・全身症状  
→だるさや筋肉痛が続く
- ・流行時期  
→2月～4月にかけて