



1月ほけんだより

認定こども園
あゆのさと
2026.1.1
看護師 雨宮・石黒

あけましておめでとうございます。たのしい年末年始を過ごされたでしょうか？お正月休みは楽しいですが、大人も子どもも生活リズムが乱れやすいです。これから本格的な寒さを迎え、冬の感染症も心配される季節です。気持ちも新たに、健康管理に気を配っていきましょう。年末年始の休み中に、感染症(インフルエンザやコロナ、感染性胃腸炎など)になってしまったお子さんは、治っていても必ず職員までお知らせください。

感染性胃腸炎が心配される季節です

12月中はインフルエンザが流行りご心配をおかけしました。インフルエンザやコロナも心配ですが、冬は感染性胃腸炎も流行る季節です。ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で症状としては、おう吐や下痢、腹痛、発熱などがあります。原因菌によっては、血便や激しい腹痛を起こすこともある、感染する病気です。「食べ過ぎ」「ただのおなかの風邪」と自己判断せず、必ず医師の診察を受けましょう。

また、保健所の助言と指導により、園内での汚染を“ひろげない”ためにも、おう吐物などがついた衣類は、二重にしたビニール袋に入れて、持ち帰っていただきます。そのままお返しするのは、大変心苦しいのですが、園内での二次感染を防ぐため、ご理解とご協力をお願いします。

★衣類を家庭に持ち帰つたら…★

* 次亜塩素酸ナトリウム液を作る

(ハイター原液 20 mL + 水 1000 mL)

* その液に衣類を2時間以上、浸け置きする

* 浸け置き後、ほかの衣類と分けて洗濯する
処理時には、窓を開けて換気し、マスクや手袋を着用しましょう。

処理後は、念入りに手を洗ってください。



お家のケアが基本です

冬は肌が乾燥しやすい季節。「カサカサ、かゆかゆ」はつらいですね。例年この時期は、保湿剤などの塗り薬のお預かりが増えますが、まずはひどくならない内に、お家で朝晩しっかりケアを始めましょう。

- ・清潔な手で塗りましょう。
- ・肌への刺激を減らすため、やさしく少しづつ塗り広げましょう。
- ・お風呂上りは特に乾燥します。念入りに塗りましょう。
- ・起毛や化織の衣類は、肌の刺激になります。特に、肌着には気を配りましょう。

フッ素塗布のお知らせ

1月 29日(木)9:30~

対象: 1歳6ヶ月健診後～3歳児(こすもす)

当園でフッ素塗布を行います。当日までに



フッ素塗布カード(青色)を必ず持ってきて、職員に手渡してください。
カードがないと、塗布ができません。

髪の長い子は、必ず髪を結って登園しましょ

う。給食を始め、クラス活動中に髪がひつかつたり、目や口に入ったりします。子どもの髪は細く柔らかいので縛りにくいですが、髪ゴム等を工夫してほどけないようにしてください。

ヘアピンや大きな飾りのついたゴムは誤飲やけがの原因になりますので、使用を控えてください。

