



ほけんだより

2025年 1月 りすのき保育園 No.12

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。これから
が冬本番。1年の中で最も寒い時期といわれる大寒を迎えます。寒さに負けない体をつくりましょう。

今月の予定

0歳児・新入園児健診 14日(水) くるみの部屋 ・幼児健診未受診の園児



15:00~ 大池先生による診察です

身体測定 15日(水) 全園児



<冬の過ごし方>

子どもの冬の 服装

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ
時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意
味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、
刺激の少ない素材がおすすめです。

アウトター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるも
のだと便利。フードは遊具などに引っかかっ
てケガをしやすいため注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るの、
裏起毛やボア素材だと暑く
なってしまうがち。動きやすい厚手すぎ
ず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたち
のために、おうちの方も上手な服選
びを手伝ってあげてください。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな
っていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足
してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びるこ
とで体内で作られ、カルシウム
を吸収しやすくして骨を丈夫に
する働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと
いうホルモンが分泌され、怒り
や不安などを抑えて幸せを感じ
やすくなります。

生活リズムを整え、昼間
は外で活動する時間を作り
ましょう。食べ
物からとること
もできます。

- ビタミンD
 - きのこ類、魚など
- セロトニン
 - 肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

胃腸炎のはなし

この時期の胃腸炎は、感染性の高いものが発症し拡がってしまうことがあります。
また、下痢を無理に止めようとすると回復が遅くなることもあります。医師の指示に従っ
た治療をし、登園時期は、医師と相談の上決めましょう。
(感染性胃腸炎に感染した時は、登園届(保護者記入)が必要になります。)



※感染性胃腸炎の感染経路は、

- ① 感染者のふん便や嘔吐物から人の手を介する経路
- ② 家族内など人同士が接触する機会が多いところで、人から人へ感染する経路
- ③ 汚染された食品や水を接種する経路

などがあり、感染力は非常に強いとされています。アルコール消毒薬が効かないウイルスも
あるため、感染対策上も注意が必要です。24時間以内に2回以上の嘔吐・下痢症状がみられた際には
医療機関を受診するようにしましょう。

お子さまが感染性胃腸炎になったら



感染性胃腸炎は、ノロウイルス

などのウイルスや細菌に感染して、
腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状
が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補
給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれてい
ます。家庭内で広げないために、適切な処理と処
理後の手洗い・うがいが重要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂
白剤に5~10分浸し、消毒します。
色落ちが気になるものは85°C以上の
お湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり
消毒します



脱水のサイン：泣いても涙が出ない、おしっこの量が少ない など

➡お茶やお水ではなく、経口補水液を飲みましょう

便に血が混じる、吐いたものが黄色や緑色、意識がもうろうとしている など
重大な病気が隠れている可能性があるため、すぐに医療機関を受診してください。

今年も元気に過ごせますように☆彡