



ほけんだより



令和8年1月7日

筑後二川保育園

文責：内山

明けましておめでとうございます。

年末・年始は楽しく過ごされたと思います。園でも子ども達の元気な挨拶と共に新年が始まりました。久しぶりの登園に戸惑いながらも、少しずつ生活リズムを取り戻してほしいと思います。

本年は午年(うまどし)。60年に1度の丙午(ひのえうま)でエネルギッシュな1年になりそうです。健康面でも生活面でもエネルギッシュに楽しめる年にしていきたいと思います。

突然の高熱に注意！

よう れん きん かん せん しょう 溶連菌感染症

突然、熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

症状

- 突然、熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おう吐、頭痛が起こる

注意！

症状が落ち着いたからと抗菌薬の服用をやめると、腎炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

注意！

抗菌薬を飲んでから24～48時間たつまでは登園停止です。登園前に医師の診察を受けましょう。

使いすぎに注意！

解熱剤

発熱は、体が病気と戦っているサイン。解熱剤を使いすぎると、かえって治るのが遅くなることがあります。

使い方を守る

熱が高くて食べたり飲んだりすることができない場合など、必要なときだけに使い、使う間隔も守りましょう。

飲ませたら6時間は家でゆっくり過ごす

解熱剤を飲むと熱が下がって元気に見えますが、効き目が切れると、熱がぶり返します。解熱剤を飲んだ後も、ゆっくり休ませましょう。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではこしこしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



お休み中…

遠方にお出かけされた方もいるかと思いますが、楽しい休日になりましたか？

新年を迎え、今年度も残り3ヶ月となりました。日頃からお協力をお願いしてます「手洗い・うがい」を日々忘れず、習慣づけるようにしていきましょう。残り少ないクラスでの活動を健康に・安全に・楽しく過ごしていきたいと思います。

今年もよろしくお願ひします。

