



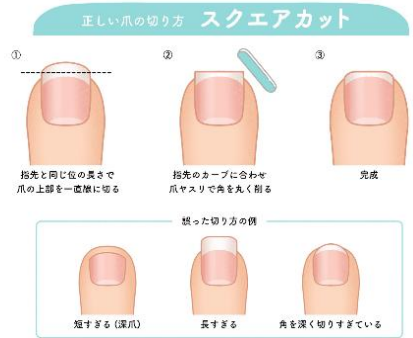
# ほけんだより



令和8年2月  
エレナ保育園

寒さや乾燥が気になる時期になりました。  
感染症、風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に楽しく過ごしたいと  
思います。

冬は乾燥から、皮膚がカサカサになり、かゆみを伴う  
ことがあります。  
白く粉を吹いたような様子や掻きむしったような跡は  
ありませんか。  
寝ている間など、知らないうちに掻いてしまうことも  
あります。  
お風呂上りには保湿と一緒に爪の手入れをして、気持  
ちよく過ごしましょう。



## 節分の豆は5歳以下はNG

硬い煎り豆やナッツ類による窒息・誤嚥が最も多く、実際に死亡事故も発生しており、消費者庁は5歳以下の子どもに食べさせないよう強く呼びかけています。  
これらは噛み砕けずに気管に入りやすく、膨張して気道を塞いだり炎症を起こしたりする危険があるからです。保育園で行う豆まきにはカラーボールなどを使用しますのでご安心ください。



目の充血、  
かゆみは  
要注意！



子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性



目が開かない  
ほどの目やに

細菌性



黄色っぽい  
目やにと充血

アレルギー性



とても強い  
かゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるのです。自己判断せずに、早めに病院へ行きましょう。

## 冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではなく、最近、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

### 予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中につれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



