

# ほけんだより

2026年1月号

あおぞら保育園

新年あけましておめでとうございます。昨年12月はインフルエンザの流行がありました。  
今年は子ども達が昨年以上に元気に楽しく過ごせればと願っています。  
1年間どうぞよろしくお願い致します。

## 1月の保健予定

- 6日(火) ひよこぐみ身体測定
- 7日(水) りすぐみ身体測定
- 8日(木) うさぎぐみ身体測定
- 15日(木) ぞう・きりんぐみ身体測定
- 16日(金) らいおんぐみ身体測定
- 22日(木) 園医診察(ひよこぐみ)



## 冬はやけどの危険がいっぱい！

暖房器具や熱い飲み物など、冬は家の中でもやけどの危険が多くあります。  
ファンヒーターの吹き出し口や炊飯器の蒸気、熱いお茶など子どもの目線になり「危険ゾーン」を見つけ出しましょう。

ストーブやドライヤー、アイロンなどは使用後もしばらく熱い状態が続くので注意が必要です。

また、湯たんぽや使い捨てカイロなどで起こる低温やけどは皮膚の深部までダメージがあり、見た目よりも重症なやけどになってしまう特徴があります。

それでもやけどさせてしまったら…  
とにかく急いで冷やすことが大切です。  
大人の手の平より大きい範囲のやけどや水ぶくれができて、皮膚が白く変色したり皮がむけている場合は必ず病院を受診しましょう。



## 実は大切 冬の水分補給

夏には熱心だったのに冬になると忘れがちなのが水分補給です。冬は熱中症の心配もないし必要ないのでは？と思う方もいるかもしれませんが暖房のきいた部屋での厚着で汗をかいたり、部屋が乾燥していたりと気付かないうちに脱水状態になっていることも。

また、体が水分不足で乾いてしまうとカゼをひきやすくなるため、こまめな水分補給はかぜ予防にもなります。冬も夏と同じくらい水分補給を大切にしましょう。

- ☆ のどや鼻の粘膜をうるおしてウィルスの侵入を防ぎます。
- ☆ 侵入したウィルスを鼻水や痰と一緒に外に出す働きを助けます。
- ☆ かぜをひいてしまったあとも発熱や下痢、嘔吐等があったらいつも以上に水分補給が必要になります。

