

# はけんだより1月

令和8年1月5日 第10号  
キッドワールドセカンドこども園  
園長：高木 良司  
保健師：中村 深喜



あけましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました。今年も健康に関する情報を伝えていきたいと思います。今年もよろしくお願ひします。

ところで、1月7日は七草がゆを食べる風習がありますが、「爪切りの日」でもあるということを知っていますか。七種の1つである「なづな」をお湯に浮かべたものに指を入れ、その年に初めて爪を切ると、良くないものを寄せ付けないといわれている「七草爪」の風習からきています。爪が伸びていると、爪と指の間に汚れが溜まったり、自分や他の人に引っかかる傷つけたりしてしまうことがあります。清潔を保つために、爪はこまめに切りましょう。



## おしらせ

### ● 身体計測週間

すもも・かりん・れもん  
→1月5日(月)~9日(金)

いちご・あんず・きうい  
→1月13日(火)~16日(金)

### ● 健康診断

→1月27日(火)

### ● 脳検査

すもも・かりん・れもん  
→1月28日(水)

● 1歳6か月児健康診査対象児  
→令和6年4月生まれ

● 3歳5か月児健康診査対象児  
→令和4年6月生まれ

忘れずに受診しましょう。



## 感染症に注意！

去年は、10月より、インフルエンザの流行期に入り、当こども園においても、12月にはインフルエンザA型が流行しました。これから季節は引き続きインフルエンザB型や新型コロナウイルス感染症、それに加えてノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行する恐れがあります。近年では、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。私たちがそのような状態になる可能性もゼロではありません。

感染症予防の基本は、やはり手洗いとうがいです。帰宅後、食事・調理前後、トイレの後などに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチ、使い捨てのペーパータオルなどで手をしっかりと拭きましょう。



## 発熱と解熱剤

インフルエンザや風邪で発熱したとき、解熱剤を使用することが多いかと思います。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は熱に弱いからです。

解熱剤は、熱が出ているときの辛さを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐったりしているときや夜に辛くて眠れない時などに使うようにしましょう。解熱剤は体の様子を見ながら使うことが大切です。



# かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・肺）の症状・味覚や嗅覚の異常・全身の痛み	腹痛・吐き気・嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38°C）	高熱（38°C以上のこともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなることもある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロタウイルスなど
学校の出席停止期間	特になし（症状がなくなり、よくなつてから）	発症後5日、かつ解熱した後2日（幼児3日）を経過するまで	発症後5日、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで	特になし（嘔吐や下痢がなくなり、よくなつてから）

## 冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識していますか？

湿度コントロールは、インフルエンザや風邪など感染症対策の基本の一つに位置付けられています。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾いている空間では活発になってしまいます。

湿度の目安はおよそ50%（40～60%）です。電化製品の加湿器の他、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気を付けましょう。濡れタオルを部屋に干すのも、おすすめです。

様々な工夫で、この冬も元気に乗り切りましょう。



寒い季節も

姿勢よく  
歩こう！

ときに危険です！  
入れると転んだ  
ポケットに手を

寒さから縮こまり、  
ついつい背中を  
丸めいませんか？

