



ほけんだより

2月号



2026年2月発行
宮保育園
看護師

しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



●お湯で温める

しもやけの部分をぬるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができる血が出たりします。



●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。

1月の感染情報

★下痢・おう吐 数名ですが、嘔吐もしくは下痢でのお休みの連絡が入っていました。

市内でもインフルBの流行が見られます。インフルエンザは登園禁止期間が学校保健安全法施行規則で定められています。診断確定時に医師に確認してください。悩まれる場合は電話にて相談してください。



園内でのアレルギー事故防止のためのお願いです

登園時、お子さんの手や顔・洋服に食物が付いたままにならないよう、汚れを拭いたり着替えたりして登園して頂きますようお願いします。

万が一、アレルギーをお持ちのお子さんが触れたり口にしたりしてしまいますと大変危険ですので皆様ご協力をよろしくお願いします。