



ほけんだより



2026.1

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣が
ついてしまった…。というお子さんはいませんか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。
気持ちも新たに今年一年元気ですごしましょう。

今月の保健行事予定

19日(月)～ 身体測定週間
28日(水) 0歳児健康診断

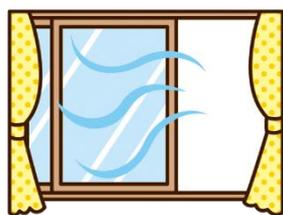
お知らせ

予防接種確認カードの確認と追記入
ありがとうございました。



ポケットに手をいれたまま
歩かないようにしましょう

寒い時期のけがや病気に注意！



1時間に1回以上、換気をしましょう



感染症にならないよう、
人の多い場所は避けましょ



手洗い・うがいを
こまめにしましょう



咳エチケットを
守りましょう



乾燥しないよう加湿器な
どで工夫してみましょう



早寝早起きを
しましょう。

口の周りの赤いカサカサ

「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこ
れが肌トラブルにつながる可能性があります。

唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が
進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的的刺激で口の周りの肌が荒れてしまうのです。

家庭で
できるケア

保湿剤を
こまめに塗布する
舐め取られないように
寝る前や寝ている間に塗
るのがおすすめです。

刺激のある
食べ物は避けて
柑橘類や塩分が多いも
のは刺激になり、炎症が
悪化する恐れがあります。

水分補給をする
水分不足が乾燥を招きま
す。こまめに水分を摂ら
せるようにしましょう。