



ほけんだより

保育園神田ペアーズ

2025年12月

看護師

今年も残すところ一ヶ月となりました。朝晩の冷え込みが一層厳しくなり、寒暖差が大きくなつてきました。冬は胃腸炎や感染症が流行りやすいので、引き続き感染予防に気をつけていきましょう。また、空気の乾燥により肌トラブルも起きやすい季節なので、保湿などの肌ケアも行うとよいでしょう。

2歳未満は要注意！ RSウィルス感染症

感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので、「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。



年末年始の急病のときは？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さんの急な発熱や怪我に備えて、事前にかかりつけの病院のほか、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておくといいですね。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくと安心できます。

☆保育園の園医である坪井医院は12/30、
12/31の2日間休日診療を行います。

診療時間：9:00-13:00、14:00-17:00

○千代田区の休日・夜間診療医療機関一覧
よろしければ参考にしてください。

区市町村	医療機関名	診療科目	郵便番号	所在地	電話番号
千代田区	東京通信病院	内・外	102-0071	千代田区富士見2-14-23	03-5214-7111
	日本大学病院	内・外・小	101-8309	千代田区神田駿河台1-6	03-3293-1711
	公益社団法人東京都教職員互助会 三楽病院	内・外	101-0062	千代田区神田駿河台2-5	03-3292-3981
	社会福祉法人三井記念病院	内・外	101-8643	千代田区神田和泉町1	03-3862-9111

※千代田区医師会HP引用

スキンケア

毎日の入浴で身体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱いものを少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分入りの入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強いときは、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まるとされています。加湿器の使用や洗濯物の室内干しなどで、室内の湿度調整を行い、衣類は通気性がよいもの選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通してスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

12月の予定

12/8(月) 0歳児健診

りす・うさぎ組身体測定

12/9(火) こぐま・ばんだ組身体測定

12/10(水) きりん・ぞう組身体測定