



# 保健だより 2月号

2026年2月1日  
末長こぐま保育園  
園長 辻 敦美

2月3日は節分ですね。園で行う豆まきでは、子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように、そして、成長とともに丈夫で健康な体で園生活が過ごせるよう祈りながら行いたいと思います。また、年が明けてから気温が低く乾燥した日が続いています。この時期は、空気の乾燥や寒さによる皮膚のバリア機能低下（乾燥肌・皮脂欠乏性湿疹）、厚着や暖房による汗が原因のあせも、冷たい刺激で起こる寒冷じんましん、口周りのなめまわし皮膚炎等、汗をかきにくいいため、皮膚の保湿力が低下していることでトラブルが起こりやすいです。室内では加湿をしたり、保湿剤でのスキンケアをしたりするなど子どもの皮膚を守っていきましょう。園でも室内の温度や湿度管理をしっかりと努めてまいります。



## とびひ



黄色ブドウ菌や溶血性レンサ球菌が原因で、汗をかきやすい夏に多いですが、冬でも見られます。虫刺され、あせも、湿疹、擦り傷など皮膚のバリアが弱くなった部分から菌が侵入します。かゆくて掻き壊すと、その内容液や菌が他の部位に飛び火して感染が広がります。初期症状として、赤い発疹から水ぶくれになり、破れるとただれ、黄色っぽいかさぶたになります。患部を触った手で他の場所に触れると、感染が更に広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。まずは、はやめに医療機関に診てもらうのがよろしいかと思います。また、とびひにならないよう虫刺されや擦り傷、かゆみがあった時は、放置せず消毒をし、また、爪を短く切ることや毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つように予防しましょう。

## 冬のスキンケア3か条

- ★たっぷり保湿
- ★清潔を保つ
- ★刺激を少なくする

乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。こまめにケアをしてあげてくださいね

## ～今月の園医健診～

2月3日（火）

今月は、2・3歳児クラスです。



## 水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぷつぷつとした水疱が体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。時間はかかりますが、自然治癒します。爪を短く切って清潔にしておき、患部を掻いて、いぼをつぶしたりしないようにしましょう。気になりましたら、まずは、一度受診をし、水いぼかどうかの判断をしてもらっていただくと安心ですね。