



2025年2月3日 発行  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズ2

気温が低く乾燥した日が続いています。暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。寒くてもこまめに換気を行い、風邪予防に努めましょう。

### 《 1月の感染症情報 》

感染性胃腸炎 … 1名  
インフルエンザ … 1名

## 冬に風邪や胃腸炎などに なりやすいのはなぜ？

風邪の原因は9割ほどがウイルスと言われています。空気が乾燥するとウイルスの空气中に浮遊する時間が長くなり量も増えるために、人の身体に侵入しやすくなります。

侵入してきたウイルスは通常は鼻やのどの粘膜にある繊毛(せんもう)の働きによって体外に排出されますが、この繊毛が乾燥や冷気によって潤いを失い働きが低下すると、うまくウイルスを外に出せなくなります。

冬は空気が乾燥しウイルスが活動しやすい季節なのです。



## 冬の感染症対策

通常はウイルスや細菌、花粉などの異物は繊毛の働きによって侵入から20分程度で排出されます。うまく働くには潤いが大切です。

水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。のどの免疫機能の弱点は乾燥です。目安としては30分間に1回の頻度でひと口の水を飲みましょう。

感染症対策のため、手洗いや換気と合わせて、水分補給も心がけましょう。



## 冬の皮膚

- 毛細血管が収縮し、血行が悪くなります。
- 汗や皮脂の分泌が減少して、皮脂膜が不足してきます。
- 空気の乾燥で、肌の水分がなくなり肌がかさつきます。

## スキンケア

寒くなると、こどもの皮膚は大人に比べて薄いので乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も弱いいため、とても傷つきやすくなります。皮膚が乾燥すると痒くなるので、掻いてしまい、たくさん傷がついてしまいます。皮膚が乾燥する時期は清潔と保湿を心がけましょう。

### 1.皮膚を清潔に

汚れを落とすにはたっぷりの泡で洗うことが大切です。

関節はしわを伸ばして洗いましょう。

皮膚の刺激になるガーゼやタオルなどは避けて、素手で優しく洗いましょう。泡が残らないようしっかりと洗い流します。

### 2.保湿しましょう

入浴後、水分を拭き取ったらすぐに保湿剤を塗りましょう。

こすらずに手のひらを使って滑らせるように塗ります。

少ない量を刷り込むように塗ると皮膚を傷つけてしまう恐れがあります。

優しく均等に、しわも伸ばして塗りましょう。

外用薬と保湿剤について、主治医の指示がある場合には、それに従ってください。

- \* 直接肌に触れる部分は木綿の衣類が良いです。化学繊維の衣類は、静電気が起こりやすく、皮膚に目に見えない傷をつけます。
- \* 肌荒れが続く場合は、受診して相談しましょう。
- \* 特に乳児は、冬場だけでなく一年を通した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。

「環境再生保全機構 乳幼児スキンケア」参照  
(スキンケアについては、先月のおたよりに記載していますが、質問などがありましたので追加記載しています。ご参考にしてください。)

## 「生活管理指導表」提出のお願い。

食物アレルギーと診断されている場合、お子さまが安全で元気に園生活を送れるように、お子さまの食物アレルギーについて、主治医からの「生活管理指導表」の提出をお願いします。該当の方には後日、書類を配布いたしますので、3月末までに提出をお願いいたします。

「生活管理指導表」は半年～1年に1回、または内容の変更時に提出が必要になります。園生活をより安全で安心なものにするためにご理解・ご協力をお願いいたします。