



# ほけんだより 1月

令和8年1月 白鳥保育園 看護師

あけましておめでとうございます。子ども達の元気なあいさつとともに新しい1年を迎えます。園児のみなさんとご家族が元気に過ごせるよう、役立つ情報を配信していけたらと思っています。  
今年もよろしくお願ひします。

## 💡 12月ごろから溶連菌に感染する子が増えました！💡

抗菌薬で治療できる病気です。まれに合併症のリスクもあり、注意が必要です。  
発熱時は、なるべく受診し、処方されたお薬は飲み切るようにしましょう。

～合併症に気をつけましょう～

### 溶連菌感染症

熱やのどの痛み、  
発しんが  
出ることも

溶連菌感染症では、38～39度の高い熱が出て、のどが  
痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで  
治療します。治療をしないと全身に赤い発しんが出るほか、  
舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。



登園再開の目安

抗菌薬を飲み始めてから24～48時間が  
経過していること

薬はしっかり  
飲み切って

抗菌薬を飲み始めると1～2日で熱が下がり、症状は落  
ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切りましょう。  
症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだ体の中には  
溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。  
しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。

## 12月の感染症

溶連菌（本園4名・分園2名）  
りんご病（本園7名） とびひ（本園1名）

## 子どもの皮膚を守るには……

Point 1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。  
入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

Point 2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになっても、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗って  
あげましょう。皮膚がこすれ合って荒れや  
すいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



体はやわらかいタオルで  
洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守  
るバリアまで洗い落としま  
す。やわらかいタオルで、やさ  
しく洗いましょう。冬は手で洗う  
だけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いおふろに入ると、  
寝つきが悪くなってしまいます。  
寝る前に入浴するなら、38～40  
度くらいがよいでしょう。

Point 3

綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その  
分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥し  
やすくなります。綿のパジャマがおすすめです。

ふとんカバーなども肌にやさしい綿がお  
すすめ。

