



2026年1月号

友田保育園

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？ご家庭で楽しい時間をお過ごされたことでしょう。お子様にとって家族と過ごす時間は、何物にも代えがたく心が満たされる大切な時間です。今年もお子様が元気に健康で過ごせますよう「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。



### <12月の子どもたちの様子>

感染症は、メッセージでもお知らせしましたが「インフルエンザ A型」が幼児クラス2名ありました。鼻水がひっきりなく出たり、咳が出るお子様が見られました。肌が乾燥して搔いているお子様には保湿のお願いをしました。冬は、特に爪も乾燥しやすいため、爪の際が剥けかけてひっかかってしまうお子様が多くいました。爪切りで切り、やすりで滑らかにしてます。

### 子どもの睡眠障害と睡眠の大切さ

年末年始、お子様は、大人と同じように夜遅くまで起きてしまませんでしたか？**全ての子どもに「早寝・早起き・朝ごはん」は大切で養育者の努力義務であると言われています。**良質な睡眠は、知・情・意（知性・感情・意思）の発達に不可欠です。 小児の睡眠障害をご存じでしょうか。

#### ①夜驚症（やきょうしょう）

夜間の睡眠中に（多くは2時間以内）突然 大声で泣いたり、汗をかきながら呼吸が速くなったりする症状。

※左の①②ともに、病気が隠れていたり、てんかんとの鑑別が必要な場合があります。多くは8歳頃までに消失します。睡眠で心配な事があれば、かかりつけ医や定期健診、健康センター等に相談してみると良いでしょう。

#### 日本人は、大人も子どもも睡眠不足

『ネルソン小児科学』には、年齢ごとの理想的な睡眠時間が表示されています。子どもの睡眠リズムを変えるには、保護者の睡眠を変えるのが近道です。子どもの生活は、保護者の生活と密接に関わっているので家族みんなで朝型の生活に変えましょう。心を落ち着かせ、やる気を出す「幸せホルモン」セロトニンは、朝の5時から7時に多く分泌されるといわれています。この時間に起きて朝日を浴びながら活動することで、気持ちが穏やかになり1日を前向きに過ごせます。

#### <年齢別の必要な睡眠時間>

| ◆年齢             | ◆推奨する睡眠時間 |
|-----------------|-----------|
| (0~3ヶ月)新生児      | 14~17時間   |
| (4~11ヶ月)乳児      | 12~15時間   |
| (1~2歳)乳児        | 11~14時間   |
| (3~5歳)幼児        | 10~13時間   |
| (6~13歳)学童       | 9~11時間    |
| (14~17歳)思春期・青年期 | 8~10時間    |



### 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これが肌トラブルにつながることがあります。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刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

※保育園で、唇の皮を剥いたり乾燥して痛がっているお子様には、ワセリンを塗布したり、剥かないように声をかけ、「お家でリップクリームを塗ってね」と声をかけています。

#### <ご家庭でできるケア>

- 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る：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。こまめに水分を摂るようにしましょう。

#### <保湿剤について>

**白色ワセリン（プロペト®など）：**皮膚を保護するとともに、皮膚からの水分の蒸発を防ぎ皮膚の表面の角質を軟らかくする。保湿効果は持たない。外界からの刺激が多い場面（口の周りが飲食物で荒れる・おむつや衣類が擦れる等）に、よく使われます。また、添加物がほとんどないため、刺激が少なく敏感な肌に適しています。

#### ヘパリン類似物質（ヒルドイド®など）：

皮膚を保護しつつ角質の水分を保持する。ローションやクリーム、ソフト軟膏等があり使用感が優れています。

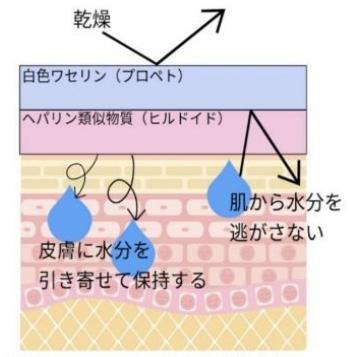


皮膚の乾燥は色々なトラブルにつながります。

毎日の保湿で強い皮膚を育てましょう！



#### 保湿剤の使い方



- ①先にヘパリン類似物質を塗る。
- ②その上から白色ワセリンを塗る。

- 保湿剤をぬるコツ
- テカテカするぐらいたっぷりと塗る。
  - 保湿剤は赤み、かゆみに関係なく全身に塗る。
  - きれいな皮膚を維持するために、継続して塗り続ける。

3つの予防

この冬は...ノロウイルスにも要注意!!

この冬は...ノロウイルスにも要注意!!

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザもまとめて予防!!

1月の予定

<身体測定>

乳児クラス 1月13日(火)

幼児クラス 1月14日(水)

<乳児健診>

1月19日(月) 14:30~