

# ほけんだより 2025年 1月

新しい年を迎えましたね。皆さんにとってすてきな1年になりますように。今の時期はインフルエンザなどの感染症が流行しやすいので、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事を心がけて感染症に負けない体づくりを心掛けていきたいですね。

## 咳エチケットとは

新型コロナウイルス感染症が流行しすっかりなじみのある言葉となった「咳エチケット」。感染症を他人に感染させないために、咳・くしゃみをする時に、マスクやハンカチ、袖などを使って、口や鼻をおさえることをいいます。改めてその方法を確認していきましょう。

マスクを  
着用する



そでで覆う



ティッシュや  
ハンカチで  
口や鼻を覆う



## なめまわし皮膚炎とは

なめまわし皮膚炎は、乾燥した唇を繰り返し舌でなめ回すことで口の周りが荒れてしまうことをいいます。

寒く乾燥した季節に見られる症状で、「口なめ病」や「舌なめすり病」と呼ばれることもあります。

### 対処法

- 保湿剤をこまめに塗布する。  
子どもはリップクリームなどを塗ってもすぐになめてしまうことも多いため、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。
- とても痛む場合やただれている場合は皮膚科を受診しましょう。



### 予防法

- 水分をこまめにとる。  
乾燥しがちな冬こそ意識的に水分をとりましょう。
- 口の周りを清潔に。  
なめる行為自体を予防するために、口の周りに食べ物や飲み物などがついたままにせず、清潔にしておくことが大切です。

## インフルエンザの登園基準について

インフルエンザが流行する季節になりましたので、登園基準について改めてお知らせします。

● 発症後5日を経過していること

● 解熱後3日以上が経過していること

お子さんが元気になったように見えても、ウイルスが残っている可能性があります。他のお子さんへの感染を防ぐためにも、登園前に十分な休養をお願い致します。