



Bu-Bu ほけんだより 1月号

令和7年12月25日

ふじさん Bu-Bu 保育園
看護師 荻野 いずみ

しっかり手洗い！元気に冬をのりきろう！

冬は、かぜや胃腸炎、インフルエンザなどの感染症が増える季節です。乳幼児は免疫が未熟で、鼻や口、手指からウイルスが体内に入りやすくなります。この時期に大切にしたい感染予防と、年末年始の過ごし方についてご紹介します。



手洗いは最も有効な感染予防

ウイルスや細菌は目に見えませんが、手指に付着しやすく、口へ運ばれることで感染のきっかけとなります。

世界中の研究で石けんを使った正しい手洗いは、かぜや胃腸炎の発症を減らす効果があることが明らかになっています。

手洗いのタイミング

- ・ 登園・帰宅時
- ・ 食事やおやつの前
- ・ トイレのあと
- ・ 外遊びやお散歩のあと
- ・ 鼻水やよだれを触ったあと



乳児（0～1歳）は自分で手を洗うことが難しいため、大人がお手伝いしながら、石けんと流水で洗ってあげると安心です。



年末年始の体調管理



年末年始は、帰省や外出などで人との関わりが増える時期です。乳幼児は環境の変化や疲れから、体調を崩しやすくなることもあります。

ご家庭でも、無理のない範囲で次のようなことを意識してみてください。

- ・就寝時間が大きく乱れないよう心がける
 - ・暖房使用時、室内の湿度は40～60%が目安
 - ・帰宅後は、タイミングを見て手洗いを取り入れる
- また、外出先で手洗いが難しい場合は、アルコール手指消毒液で代用しても構いません。
- 可能な場面では、流水と石けんによる手洗いを心がけてみてください。



水分攝取は冬でも大切

冬は乾燥しやすく、子どもは喉が乾いていても気づきにくい傾向があります。

脱水は季節とは関係なく起こることがあり、体調悪化にもつながります。

水分攝取のメリット

- ・ 喉や鼻の粘膜を潤し、ウイルスが付着しにくい環境を作る
- ・ 発熱時の脱水予防



水分攝取は水や麦茶がおすすめです。

ジュースは糖分が多く、保湿としては効果がなく、飲みすぎは控えたいですね。

また水分摂取はうがいの難しい乳幼児には感染予防としても有効です。園では今年度より冬も水分摂取の回数を増やし感染予防に努めています。



うがいについての正しい理解



乳幼児のうがいは、年齢によって安全性に差があります。0～2歳まではうがいが難しく、誤嚥のリスクがあるため、無理にさせなくても大丈夫です。

一方、3歳になると、ブクブクうがい・ガラガラうがいができる子が増えます。ぶるー組さんは園で、うがいを練習しています！ぶるーさんはおうちでも「うがい」をやってみてください。

乳幼児の感染予防としては、手洗いが最優先です。

うがいは喉にいた微生物やホコリを洗い流すことで、口腔内を清潔に保つ手助けにはなりますが、感染症を確実に防ぐものではないと理解しておくと安全です。

感染予防の基本は、石けんを使った手洗いです。冬場でもこまめな水分摂取を心がけ、体調管理につなげていきましょう。乳幼児のうがいについては安全性に配慮し、3歳頃から無理のない範囲で行なうことが大切です。年末年始は生活リズムや日々の衛生習慣が乱れやすい時期もありますが、こうした小さな積み重ねが、子どもたちの健康を守ります。園でも引き続き感染対策を徹底し、ご家庭と一緒に冬を安全に過ごしていければと思います。ご家族みなさんで、あたたかく楽しい時間をお過ごしください。よいお年をお迎えください。