



2026.2.1 発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
(看護師 板橋 裕希子)



2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。まだまだ、寒く乾燥した日が続きます。インフルエンザウイルスや胃腸炎のウイルスは低温、低湿を好みます。喉や鼻の粘膜が乾燥すると働きが弱くなり感染が起こりやすくなります。暖房器具や加湿器など用いて室温18~22℃、湿度は50~60%を保つようにしましょう。園内では濡れタオルを干したり、小まめに水分補給し乾燥対策に努めています。

### 冬のスキンケア

冬の皮膚は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、空気の乾燥で肌の水分が減り、かさついてきます。

こどもの皮膚はバリア機能が弱く、乾燥により角質層がはがれてさらに低下します。そこに病原菌やアレルギーなどが侵入し痒みを引き起こし、皮膚トラブルがおこりやすくなっています。

湿疹、皮膚炎の予防にはスキンケアがとても大切です。皮膚についた汚れを石けんできれいに落とし、保湿をして乾燥を防ぐことが重要です。

泡立てた石けんで手でもむように洗いましょう。しわのところはよく伸ばして洗います。石けんやシャンプーが残らないようによくすすぎましょう。こすらないように押さえ拭きで水分をふき取ります。

皮膚を清潔にした後にこすらず手のひらを使って滑らせるように保湿剤を塗りましょう。

毎日スキンケアしても肌荒れが続くときは受診して相談しましょう。

### 豆まきの注意

ピーナッツは4,5歳児の気管の直径とほぼ同じです。奥歯が生えそらず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではないため、2021年1月、消費者庁は5歳以下の子どもには硬い豆類やナッツ類をたべさせないよう警告しています。

暖房器具によるやけど事故も増える時期です。こども家庭庁のもしもの時の応急手当方法のページなどもみておきましょう。



### 園医健診のお知らせ

2月12日(木) 13:00 0.1歳児

※都合により日程が変更になることがあります。その都度事前にご連絡いたします。

