



あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。年末年始は、生活リズムが乱れやすいので、生活習慣を見直して元気に過ごしましょう。また、冬は感染症にかかりやすい季節なので、しっかり感染予防をしましょう。

## 生活習慣を見直し、冬を元気に過ごしましょう！

### 早寝・早起き・朝ごはん！

#### 早寝・早起きは、成長ホルモンを活性化し脳の発達を促します。

人の体は、夜の9時頃から朝までに成長ホルモンが分泌しますが、特に幼児期はたくさん分泌されます。成長ホルモンは、体の成長を促すだけでなく、記憶を安定させ、免疫力を高める働きもあります。早寝・早起きをして朝食をしっかりとすることで健康な体を作ります。

#### ①太陽の光を浴びましょう

太陽の光で体内時計がリセットされます。



#### ②朝食をきちんと食べましょう

朝食をとることで排便を促し、一日がすっきりとした気分でご過ごせます。

#### ③日中は、運動をして体を動かしましょう

#### ④寝る時間を決めて、早く寝る習慣をつけましょう

夕食は早めにとりましょう。



### インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
原因	インフルエンザウイルス	アデノウイルス・ライノウイルス
症状	高熱（38～40℃）、頭痛、関節痛、強い寒気、せき、強い倦怠感、のどの痛み、鼻水	のどの痛み、鼻水、鼻つまり、くしゃみ、咳、発熱など
時期	冬から春に多い	一年を通して
症状の現われ方	急激	比較的ゆっくり
感染力	大流行することがある	多くの人にうつらない
合併症	肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	稀、あっても軽度



令和8年1月1日  
富山市こども保育課

### 子どもの低温やけどに注意

暖房器具（湯たんぽ・電気あんか・ホットカーペット・電気毛布・こたつなど）を**長時間使用**することで低温やけどを起こすことがあります。

乳幼児は、特に皮膚が薄く、熱さに対する感覚が鈍いため重症化しやすいです。

#### 応急処置と受診の目安

- ・流水で10～20分間冷やす。無理に服を脱がさず服の上から冷やす。
- ・水ぶくれが大きい、痛みが強い、範囲が広い、症状が悪化している場合は受診する。

#### 予防のポイント

- ・湯たんぽや電気あんかは、寝る前に電源を切るか布団から出す。
- ・ホットカーペットやこたつで子どもを長時間寝かせない。
- ・熱源に直接触れないようにする。

### 冬のスキンケア

冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵です。子どもの皮膚はバリア機能が未熟なため、刺激や摩擦による抵抗力が弱くとても傷つきやすいです。乾燥を放っておくと、かさつきやかゆみの原因になります。

- ✳️ 外出から帰ってきたときや入浴後は、清潔と保湿を心がけましょう。
- ✳️ 冬の寒風に地肌をさらさないよう長袖・長ズボンを着用しましょう。
- ✳️ 入浴時は刺激の弱い石けんを使い、よく泡立ててやさしく洗いましょう。
- ✳️ 入浴後は肌がしっとりしているうちに保湿剤を塗りましょう。
- ✳️ 保湿剤は手のひらを使ってこすらずに塗りましょう。

肘・膝の裏・足首・足のつけ根などの関節や、かかとなど乾燥しやすい所に塗りましょう。



#### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

