

ほけんだより 1月

社会福祉法人ほほえみ福祉会 ほほえみ保育園

令和8年1月5日



みなさんは、お正月をどんなふうに過ごしましたか？
子ども達の元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。
今年もうがい、手洗い、咳エチケットで、感染症予防をしながら
元気に過ごしましょう。

内科健診

1月7日(水)14時から

保育園での保険資格の確認について

健康保険証がマイナンバーカードに移行しましたので、
マイナ保険証の利用登録に応じて写しやコピーを提出
していただきます。たいよう組さんはまもなく卒園しま
すので、提出いただかなくても大丈夫です。

別紙を参考にして、1月31日(土)まで提出いただくよ
うにお願いいたします。

おもちによる窒息を防ごう

お 正月といえばおもち
ですが、弾力が強く、口
に入れるとべたっと張り
ついて飲み込みにくいため、乳幼児にと
っては窒息の危険が高い食品です。

お正月料理は家族みんなで楽しめるよ
い機会ですが、3歳くらいまではかむ力
・飲み込む力が発達途中のため、おもち
は食べさせないようにしましょう。

それ以降で食べさせるときは、
安全に食べる工夫を忘れずに。

小さく切る

よくかませる

必ず大人が
正面から見守る

また、食べている途中で走ったり笑ったりすると、
のどに詰まることがあります。座って落ち着いて食べ
させましょう。

大人も子どもも安心して楽しいお正月を過ごすため
に、食の安全にも気を配ってあげてください。



子どもの皮膚を守るには……

Point
1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。

入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで
洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守
るバリアまで洗い落としてしま
います。やわらかいタオルで、やさ
しく洗いましょう。冬は手で洗う
だけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、
寝つきが悪くなってしまいます。
寝る前に入浴するなら、38～40
度くらいがよいでしょう。

Point
2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手
の届きにくい部分は大人がしっかり塗っ
てあげましょう。皮膚がこすれ合っ
て荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point
3

綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その
分、水分を保つ働きが弱いので、皮膚が乾燥し
やすいです。綿のパジャマがおすすめです。

ふとんカバーなども肌にやさしい綿がすす
め。

