



ほけんだより 1月号



令和7年1月4日
きたひだまり保育園
看護師 高倉 文

子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。今年も元気に過ごしましょう。気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにできるということです。

お風呂タイムでバほっぴり、肌しっとり!

お風呂に入る前には……



○ 38～40度
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのほせません。

△ 41～42度
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

● 部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

● お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

● 保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



Point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

Point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

保湿剤、使い分けましょう!

水分多め	成分	油分多め
さらさら	使い心地	ややかため
やや弱め	持久力	強め

夏向き ← オールシーズン → 冬向き

- ローション: 液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。
- 乳液: クリームよりも水分が多いタイプ。
- クリーム: 軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。
- 軟こう: 油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

【12月の感染症報告】

感染性胃腸炎	3名
手足口病	2名
伝染性紅斑（りんご病）	1名
インフルエンザA型	2名

【1月の保健行事】

- 21日(火) 0, 1, 2歳児身体測定
- 22日(水) 3, 4, 5歳児身体測定
- 24日(木) 0歳児健診