令 和 7 年 1 月 4 日 国立ひまわり保育園

子どもたちの元気なあいさつで、新しい I 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。おふろで温まったら、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いですね。

# おふろタイムで 心ほっこり、肌しっとり!

### おふろに入る前には……



# 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、ぬるめのほうがのぼせません。

# ▲ 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

せっかくおふろで温まっても、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。

# おふろの温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからおふろも熱め がよいとは限りません。

# おふろから出たら……

# ● 保湿しましょう

おふろ上がりで皮膚 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

おふろ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。

### 保湿剤も温めて

Point 3

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

オールシーズン

夏向き δ

0

-0

0

-0

●ローション <u>ラョン</u> ●

**-**

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-

クリームよ りも水分が多 く、のびがい いタイプ。 ウリーム

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

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。

冬向き

# 【12月の感染症報告】

インフルエンザ感染症12名伝染性紅斑1名新型コロナウィルス感染症1名胃腸炎3名肺炎3名頭しらみ1名

# 【1月の保健行事】

|4 日(火) 0, | 歳児身体測定

15日(水) 2歳児身体測定

16日(木) 3,4,5 歳児身体測定 0歳児健診