

ほけんだより1月号

令和8年
1月1日発行
そらまめ保育園



あけましておめでとうございます。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しましょう。

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……

●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。



おふろから出たら……

●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。

●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。

●Point1 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嫌がるかもしれません。保湿剤を塗る時は、少し手を温めて。

●Point2 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。

●Point3 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。



○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。

低音やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因になります。50度なら3分間押しつけるだけで、42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。

低温やけどは少しひりひりしたり、赤くはれたりするだけですが、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚のはれが長引くときは、念のため受診しましょう。



低音 やけどを 防ぐには

電気毛布は 寝る前ON, 寝るときOFF

寝る前に電気毛布のスイッチを入れてふとんを温めておき、寝るときにはスイッチを切りましょう。

湯たんぽは 体から離して

電気あんかや湯たんぽは、睡眠中に触れないよう体から少し離れたところにおきましょう。



せきのかぜ、ひいてませんか？

せきがが続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

①体をおこして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

②部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。

③ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもはせきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくりすごさせてあげましょう。

