

ほけんだより 1月号

2025年1月8日
さんいく保育園有明
看護師 大久保 城戸

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年もよろしく願いいたします。

おふろタイムでバっほっり、肌しっとり!

お風呂に入る前は……



●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。

○ 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おいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

●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 1

大人の手も温めて

お風呂上りの温かい肌に、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。

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。

低温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分間押しつけているだけで、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のですが、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。

低温やけどを防ぐには

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置きましょう。



すぐ冷やして!



子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。

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く、のびがよいタイプ。

●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。

