

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？今年はどうな1年になるのでしょうか？1年を元気に過ごすために食事、睡眠、運動のバランスを大切にしていきましょう。お子さまもご家族様も皆様が心身ともに元気に過ごせますように。本年もどうぞよろしくお願いします。

## おふろタイムでべっぴん肌、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。

## 生活リズムを整えよう

年末年始のお休みで、寝る時間や起きる時間がいつもと違っていませんか？生活リズムが乱れると、疲れやすくなったり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、少しずつ園生活のリズムに戻していきましょう。

### ポイント

- ・夜は早めに布団に入る
- ・朝は決まった時間に起きる
- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・朝日を浴びて体を目覚めさせる

## △冬の事故を防止しましょう

寒さが厳しくなってきて、暖房器具の使用や厚着による動きにくさから、やけどや転倒などの事故が起こりやすくなります。子どもは大人よりも皮膚が薄く、わずかな時間でも重いやけどにつながる場合があります。

ご家庭でも事故防止を心がけていきましょう。



### 🔥 やけどに注意

ストーブ、ファンヒーター、加湿器、電気ポット、炊飯器など冬は熱くなるものが増えます。子どもの手の届かないところに置く、柵を設ける、使用中は目を離さないなどの環境づくりをお願いします。また、使い捨てカイロや湯たんぽなどで低温やけどを起こすこともあります。長時間、直接肌に触れないように気を付けましょう。

### 🩹 やけどしてしまったら

すぐに流水で冷やします。衣類を着ている時は、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、痛みが強いときは病院を受診しましょう。



### 🤖 転倒・ケガに注意

厚着や手袋などにより動きにくくなり、転倒しやすくなります。動きやすい服装を選び、フードや長い紐は事故防止のため控えましょう。

## 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



### ★お願い

- ・気管支拡張テープを貼付して登園する際は、テープに日付と氏名を記入してください。また、登園の朝に「貼付薬確認書」の記入をお願いします。
- ・毎月コドモンのアンケートにて、前月の予防接種の確認をしています。アンケートの回答をお願いします。