

ほけんだより 1月号

2026年1月7日
さんいく保育園有明
看護師

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？今年はどんな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「ぬまっこり、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

せっかくおふろで温まつても、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。

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 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。



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 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じる。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

●ローション
液状でのびがよく、使い心地はさらさりしています。炎症や傷口にはしみることも。

オールシーズン

●乳液

クリームよりも水分が多く、のびがいいタイプ。

冬向き

●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。

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。

★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「**貼用薬確認書**」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。