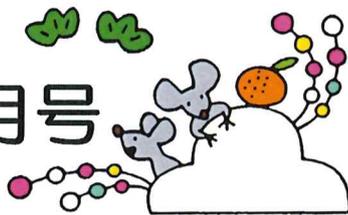




ほけんだより 1月号



2026年1月5日発行
さんいく保育園 清澄白河
看護師 大久保

あけましておめでとうございます！子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。今年も手洗い、うがい、咳エチケットで、感染予防をしながら元気に過ごしましょう。

子どもの皮膚を守るには

Point 1

やさしく洗いましょう



体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38~40度くらいがよいでしょう。

入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

Point 2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point 3

綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。布団カバーなども肌に優しい綿がおすすめです。



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

液状でのびやすく、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

軟膏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、やや硬めですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いた時に、起こりやすいようです。

●お湯で温める

しもやけの部分をお湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させても良いでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものに変えましょう。

●あかぎれは乾燥が原因

あかぎれ

空気が乾燥すると、皮膚の潤いも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲がガサガサしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。

●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、優しく塗ってあげましょう。



☆ 1月の予定 ☆

- 0歳児健診 1月21日(水)
- 身体測定

ひよこ組	1/16(金)	あひる組	1/13(火)
うさぎ組	1/15(木)	ひつじ組	1/20(火)
ろば組	1/14(水)	はと組	1/19(月)

注意事項

- * 身体測定の日、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- * 当日お休みの場合は、後日測定します。

