

ぼけんだより 1月

2026年1月1日 晴見保育園



あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせたでしょうか？
昨年12月には、インフルエンザが流行し、ご心配をおかけしました。また多くのご協力を頂き感謝申し上げます。今年も元気に過ごすために、食事・睡眠・運動のバランスを大切にいきましょう。よろしくお願いいたします。

寒さが本格的になる季節。空気が乾燥し肌トラブルも増えてきます。大人が少し手伝って、ぬくもりと皮膚の潤いを逃さないようにしましょう。

おふろタイムで べほっぴり、肌しっとり！

おふろに入る前には……



○ 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

せっかくおふろで温まっても、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。

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 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 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。

＜お知らせ＞

全園児健康診断

1月22日（木）

9：10～です。

お休み予定は調整

頂くようご協力を

お願いいたします。

口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる場合があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



ご家庭でできるケア

保湿剤をこまめに塗布する

舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気しましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

ホクナリンテープ（ツロブテロール貼付剤）について

「咳が出ているから家にあるホクナリンテープ貼っておこう」お子さんの咳が気になって、以前に使い切らず残っていたホクナリンテープを気軽に使うことがあるかもしれません。この薬は気管支拡張剤。ヒューヒュー・ゼーゼーといった気管支狭窄症状に効果があり、呼吸を楽にする薬です。咳を止める効果はないため、咳止めとして使用することは避けましょう。薬には副作用もあります。テープを貼る前にもう一度、症状の確認をし、心配な時は医師に相談しましょう。

