

ほけんだより 1月号

令和8年1月5日

国立ひまわり保育園

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。今年も元気に過ごしましょう。
気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。おふろで温まつたら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにできるといいですね。

おふろタイムで べほっこり、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。

保湿剤、使い分けましょう！



【12月の感染症報告】

突発性発疹
溶連菌感染症
胃腸炎症状

1名
1名
6名

【1月の保健行事】

- 14日(水) 0, 1歳児身体測定
15日(木) 2歳児身体測定
0歳児健診
16日(金) 3, 4, 5歳児身体測定
日程未定 鼻のかみ方(2歳児)