

ほけんだより 1月号

令和8年1月5日
国立保育園
園長 中澤ゆう子
看護師 杉山

新しい新年がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。

年末年始は色々な場所にお出かけする機会も多く、体調を崩されてしまった方もいるかと思います。去年は10月末からインフルエンザが大流行しましたが、型が違う場合は再び感染することもあります。1月以降もインフルエンザの流行が予想されますので、集団感染防止のため発熱があった場合はかかりつけ医にご受診の上、何かしらの診断を受けた方は早めに園にご報告いただくようご協力をお願いいたします。また、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。おふろで温まったら、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。

おふろタイムでべっぴん肌、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。

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、ぬるめのほうがのびません。

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。

●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。

上手な鼻のかみ方

鼻水で鼻の下が荒れている時はワセリンやクリームを塗りましょう。



まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を抑え、ゆっくり少しずつかみます。強くかみすぎないよう気をつけましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

鼻水の色を見てみよう

透明：気温の変化によるものや、風邪の初期症状の場合に見られます。この時に鼻水を垂らしたままにすると、肌荒れが起こります。

黄色から緑色：細菌感染している可能性があるため、受診が必要です。透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまいますので加湿や鼻水吸引をしてあげましょう。

保湿剤、使い分けましょう!

水分多め

さらさら

やや弱め

成分

使い心地

持久力

油分多め

やかため

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き

●ローション

液状でのびがよく、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。

●軟こう

油分が多く、やかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

【1月の予定】

13日 身体測定 3.4.5歳
14日 身体測定 1.2歳

【12月の感染症】

・感染性胃腸炎 1名
※診断名はつかないものの、高熱が数日続くことや喉の痛みが強く咳が続くお子さまが多かったです。