



ほけんだより

令和6年度冬号



えぶち保育園 / えぶちにしや園

明けましておめでとうございます。年が明け、家族みんなで少し早起きをして初日の出を見たり、初詣に行ったりと楽しいお正月となったのではないのでしょうか。みなさんが健康に過ごせるように、今年も手洗い・咳エチケットなどの感染対策をしっかりと行いましょう。本年もよろしくお願いいたします。

お風呂タイムで心ほっこり、肌しっとり!

お風呂に入る前には・・・



●部屋を暖めておきましょう

お風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておくといいですね。

●お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからと言ってお風呂も熱めがよいとは限りません。38～40℃が適温です。体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめの方がのぼせません。



お風呂から出たら・・・

●保湿をしましょう

寒い季節は、空気が乾燥して肌トラブルが増えます。お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗っておくと、水分の蒸発を防げます。

保湿剤を塗るときのポイント!

ポイント 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびびりするかもしれません。

保湿剤を塗るときは、少し手を温めましょう。



ポイント 2

油分の多い保湿剤がおすすめ

皮膚が乾燥しやすい冬は、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い軟膏などの保湿剤を使用しましょう。



ポイント 3

保湿剤も温めて

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、少し温めてから塗りましょう。



冬の服装について



寒くなると、多めに着込みたくなりますが、子どもは大人より体温が高く汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。

まず、肌着を着て体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。

ジャンパーなどは、袖口や首元がぴったりと閉じているものを選びましょう。



爪は短く切りましょう



子どもの皮膚は薄いので、爪が伸びていると肌をかいた時に引っ掻いて皮がむけたり、折れたりなどと、怪我の原因となります。週に一度は指先のチェックをしましょう。

爪の働き:

指先を保護したり、手のひら側からの感触を受け止めたりするほかにも、爪から健康状態を知ることができます。

爪ケアのポイント:

お風呂上がりの爪が柔らかい時が切りやすいです!

