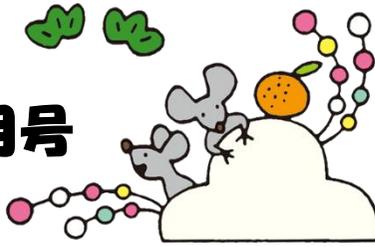




ほけんだより 1月号



令和7年 こども園めばえ

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。お風呂で温まったら、パジャマを着る前に保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚の潤いを逃さないようにしましょう。

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

せっかくお風呂で温まっても、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温めておきましょう。

● お風呂の温度をチェックしましょう

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。

Point 1

やさしく洗いましょう

お風呂から出たら…

● 保湿しましょう

お風呂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。

・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、優しく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。



Point 2

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。

・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、軟膏（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。



正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々まで丁寧に洗うことが大事です。3歳まではお家の人の援助や見守りが必要です。



アレルギーとは限らない じんましん

どんな症状？

皮膚が赤く盛り上がり、かゆみが出ます。形はまちまちで、しだいにくっついて大きくなることも。



・原因不明のことが多い

じんましんは食物アレルギーが原因と思われがちですが、風邪をひいて体調が悪いとき、疲れているとき、気温が急に下がったときなどに出ることがほとんどです。

じんましんが出る場所や、治るまでの時間、かゆみの程度はまちまちで、いったん治まっても繰り返すことがあります。

・軽ければ様子を見て

治療をしなくても、自然に治まることがほとんどです。じんましんがある範囲がせまく、かゆみがそれほど強くなければ様子を見ましょう。

・ひどいときはかかりつけ医へ

ひどくかゆがる、範囲が広い、なかなか治まらないときは、かかりつけの小児科を受信しましょう