



## 『あけましておめでとうございます』

今年は雪のないお正月でした。帰省や初詣などでお出かけされたり、ご家族集まって食事をされたりと楽しく過ごされたことと思います。今年も手洗いやうがいをしっかり行って感染予防に心がけ、元気に過ごしたいものです。

## 子どもの皮膚を守るために

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。

### ① やさしく洗いましょう

#### お湯の温度は大丈夫??

熱めのお風呂で温まりすぎると、汗をかいて皮膚のうるおいも流れ落ちてしまいます。



身体はやわらかいタオルで洗いましょう

ゴシゴシ洗うと皮膚を守るバリア機能まで洗い落としてしまいます。やさしく洗いましょう。

#### 入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう

### ② 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しょう。

#### 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軟こう(ワセリン)やクリーム等。油分が高く皮膚のバリアを守る効果の高い保湿剤を使うとよいでしょう。



#### 保湿剤を温めて

冬は保湿剤も冷たく感じます。初め大人の手に出して少し温めてから塗ってあげましょう。

#### 大人の手も温めて・・・

お風呂上りに冷たい手で触ると、子どもがびっくりして嫌がるかもしれません。少し手を温めてから塗ってあげましょう。



近隣の学校でインフルエンザが流行していた頃に、少しインフルエンザでお休みする子が増えていましたが、大きく流行することなく、終息しました。

しかし、年末年始の休み明け、「インフルエンザにかかった」と数件連絡を受けています。まだまだ寒い日が続きます。お子さんだけでなく保護者の皆様も健康管理には十分気を付けて過ごしましょう。



## 1月の保健行事

### 身体計測

19日(金) 3歳児  
22日(月) 0~2歳児  
23日(火) 4歳児  
24日(水) 5歳児

### 元気っこ教室

3歳児「歯みがき指導」  
2歳児「お尻の拭き方」



## 子どものやけど 気を付けて!

子どものやけどで一番多い原因はみそ汁やスープなどの熱い食べ物です。ちょっとしたすきで起こるので、注意しましょう。



### こんなことに注意を!

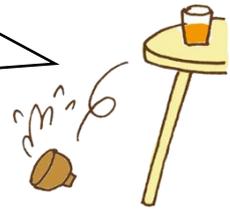


炊飯器の蒸気に触れてやけどした

電気ポットのコードを引っ張って落下させお湯がかかった



食卓に置いた、熱いみそ汁の入ったお椀をひっくり返した



#### 対策

加熱する電化製品は、手の届かない場所に置きコードに引っかからないように注意しましょう。

#### 対策

熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、抱っこしたままでの調理や熱いものを食べたりするのもやめましょう。

### すぐに冷やして!



やけどした時は、すぐに流水で冷やします。衣類を着ている時は、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができた時や、やけどの範囲が広い時は受診しましょう。

### 低温やけどにも注意しましょう!

低温やけどは、使い捨てカイロなどをずっと皮膚に付けていることで起こるやけどです。少しヒリヒリしたり赤くなって腫れたりするだけですが、実際は皮膚の深い所まで及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚の腫れが長引くときは念のため受診しましょう。

