



1月ほけんだより



令和8年1月号
栗津温泉こども園



今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。

おふろタイムで心ほっこり、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。

●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。



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、ぬるめのほうがのぼせません。



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。また、湯冷めすることもあります。

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、冷たい手で触れると子どもがびっくりして嫌がるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めてからにしましょう。

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。

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。

低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因になります。50度なら3分間押しつけているだけで、42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。

低温やけどは、見た目は少しひりひりしたり赤くはれたりするだけですが、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく伝えられないことがあるので、皮膚のはれが長引くときは、急にため受診しましょう。



低温やけどを防ぐには

電気毛布は

寝る前 ON、寝るとき OFF

寝る前に電気毛布のスイッチを入れて布団を温めておき、寝るときにはスイッチを切りましょう。

湯たんぽは

体から離して

電気あんかや湯たんぽは、睡眠中に触れないよう体から少し離れたところに置きましょう。



年長さんはMR2回目お済みですか？

就学前にMR2回目の接種を終えましょう。3月31日までは定期接種として受けることができます。

早めの接種を心がけましょう。

予防接種忘れていませんか？

1年後の追加接種、忘れていませんか？

ヒブ、肺炎球菌、4種混合、BCG、MR、水痘、日本脳炎、B型肝炎なども忘れずに接種していきましょう。

※登園前の予防接種はお控えください。予防接種後に体調が悪くなったりすることがありますので、自宅にてゆっくり過ごるか、降園後の接種にご理解とご協力よろしくお願いします。