

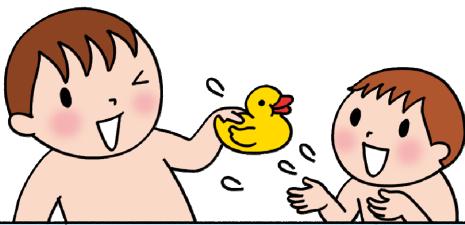


# ほけんだより

2025年12月  
ひよこの家保育園

寒さを冬の訪れを感じながらも「あれ？今日は暖かいぞ？」となかなか季節感が定まりません。暖かい日に上着を着たまま遊ぶと汗ばむこともあるでしょう。空気の乾きも進み、皮膚トラブルが目立ってきます。入浴後や朝の着替えの時などこまめ保湿をしましょう。

## スキンケア



### ●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

### 乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まるとされています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通じたスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

## やけどに注意！！

寒くなると、ファンヒーター・ポット・加湿器などの器具を使うことが多くなります。熱いお湯やスープをこぼしたり湯気に手を当てたりすると、やけどの危険があります。また、カーペットやカイロなどで、じわじわとやけど状態になる「低温やけど」にも注意が必要です。

やけどをしてしまったら、とにかく冷やすのが一番です。流水が基本ですが、濡れタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもいいでしょう。

衣服の上からやけどした場合は、むやみに脱がせずに服の上から冷やしましょう。水ぶくれができる時は、つぶれないように保護することも大事です。

風邪は、年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などおこしやすくなります。気管の弱い子どもの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに受診を受けましょう。

### 冬の風邪によくある特徴



せき・鼻水・  
のどの炎症・  
発熱

呼吸器系にくるかぜ

下痢・おう吐

消化器系にくるかぜ

両方の症状

インフルエンザの疑い

