



# ほけんだより 1月



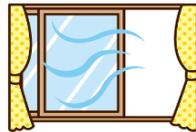
令和7年1月1日  
ニチイキッズ  
北たみや保育園

明けましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。年末年始は楽しく過ごせましたか？  
今年も元気に過ごせるように、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。  
心身共に健康にすごせますように。本年もよろしく願いいたします。

## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう

ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょ

感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょ

手洗い・うがいをこまめにしましょ



咳エチケットを守りましょ



早寝早起きをしましょ

## 鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギー等により、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、熱、喉の痛み、食欲不振、色の付いた粘り気のある鼻水が続く場合は病院で診てもらいましょう。

### 小さい子はこまめに吸い取って！

ティッシュで拭いたり、鼻水吸引器で吸い取ってあげましょう。鼻水を拭いて皮膚が荒れてしまったら、軟膏を塗ってあげましょう。



## やけどをしたら...

冬はやけどの事故が増える時期。万が一、やけどをしてしまったら、とにかく流水で冷やすこと。その後、症状によって病院で診てもらいましょう。アロエやみそを塗るなど、民間療法でよいといわれていることを、安易に試すのはやめましょう。細菌感染の原因になることがあり、症状を悪化させ、長引かせてしまいます。



## 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。肌が乾燥気味の際は、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言われています。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し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しておくのもよいでしょう。

入浴後や手洗いのあと、保湿クリームを塗る。



(お顔も忘れずに！)

冬の寒風に地肌をさらさない。

