



# ほけんだより 12、1月号



令和6年12月2日  
風の子保育園  
看護師

寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下しているのです。暖房中は必ず、加湿して、保湿剤でスキンケアも続けましょう。

## こどもの皮膚を守るには

やわらかいタオルでやさしく洗いましょう。寝る前は熱いお風呂にはいると寝つきが悪くなります。寝る前の入浴は38～40度くらいにしましょう。



背中やひざの裏もしっかり保湿しましょう。冬だけではなく、1年中保湿しましょう。



化繊は乾きやすいですが水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマやふとんカバーがおすすめです。



## 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



1時間ごとの換気



人ごみはさげよう



手洗い・うがい  
咳エチケット



加湿



早寝・早起き

## 冬の服装について

寒くなると多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので大人より1枚少ない服装を心がけましょう。屋外で着るジャンパーなどは袖口や首元がピッタリと閉じているものがおすすめです。



## 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。急な発熱やけがに備え、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院情報も把握しておくことが大切です。



## じょうずに鼻をかみましょう

口から息を吸い込む。  
ティッシュで鼻全体を包む。



片方の鼻の穴を押さえ、  
ゆっくり少しずつかむ。

鼻をつまむようにふき取り、  
ティッシュはゴミ箱に。



## 鼻水の色をみてみよう

**透明**：気温の変化によるものや風邪の初期症状  
**黄色～緑**：細菌感染している可能性あり、病院の受診が好ましい。鼻の奥に溜まってしまうため、加湿も大事。