



ほけんだより 1月号

令和8年1月5日 青梅梨の木保育園



新しい年がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。
病気やけがに注意して今年も元気に過ごしましょう。

《おふろタイムで心ほっこり、肌しっとり！》

寒くなると、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すぐに保湿をすることが大切です。スキンケアを行い、寒さに負けない強い皮膚を作りましょう。

＜お手入れのポイント＞

① やさしく洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルでやさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

② たっぷり保湿をしましょう

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。皮膚が乾燥しやすい冬は、軟膏やクリーム等油分が多い保湿剤を使うと良いでしょう。

③ 刺激を少なくしましょう

直接肌に触れる衣類は、綿素材がおすすめです。化学繊維の衣類は、静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激して、かゆみのもとになります。

*毎日ケアをしても肌荒れが改善しない場合は、受診をして相談しましょう。

*爪が伸びていると、肌をかいたときに皮膚を傷つけてしまいます。爪は短く切りましょう。



子どものやけど、気を付けて！

0～1歳のやけどが最も多い

やけどで救急車で運ばれた人のうち、最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、いちばん多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので、注意しましょう。



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ぱって落下させ、お湯がかかった

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注意しましょう。



こんなことに**注意！**

食卓に置いた、熱いみそ汁の入ったお碗をひっくり返した



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、だっこしたまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。

すぐ冷やして！



子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。



4歳児クラスで1月下旬ごろより「歯の染め出し実習」を行います。歯に関心をもつことができるように、楽しく取り組んで行きます。