

# 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ひいたします。

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。お風呂で温まつたら、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。

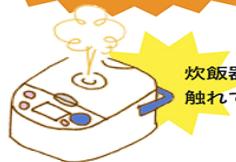
\*毎日ケアをしていても肌荒れが改善しない場合は、受診をして相談しましょう。

\*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、 気をつけて！



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。

### 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、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。



食卓に置いた、熱い  
みそ汁の入ったお椀を  
ひっくり返した

**対策** 热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  
れができるときや、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。  
歯に关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。