



1月のほけんだより

令和7年12月26日配信 滝尾保育園

もうすぐ今年も終わり、新しい1年がはじまります。新しい年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。来年も子ども達が健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などを伝えていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

胃腸炎が流行しています！



胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合、母乳はそのままあげても構いません。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。

おふろタイムで べほっこり、肌しっとり！

おふろに入る前には……



● 部屋を暖めておきましょう

せっかくおふろで温まっても、部屋が寒いと湯冷めてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

おふろから出たら……

● 保湿しましょう

おふろ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す。

point1

大人の手も温めて

おふろ上がりの温かい肌に、冷たい手で触ると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。



point3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

38～40度
あったかゅっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。

41～42度
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

● おふろの温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからおふろも熱めがよいとは限りません。

Point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。