病児・病後児保育施設
キッズケア・すまいるぽっけ

ほけんだより　1月

令和 8年　1 月　（0895）45-0437

明けましておめでとうございます。新しい1年が幕を開けました。
本格的な寒さを迎えますが、今年も手洗い・うがい・せきエチケットで感染症予防をし、生活リズムと食生活で体調を整えながら元気に過ごせるようにしましょう。また、気温が低くなると、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、保湿をするなど、温もりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

せきが出るときは……

せきのしぶきには、風邪の原因となるウイルスが含まれています。せきがひどいときは、風邪を治すためにも、ほかの人にうつさないためにも、しっかり休んで、せきエチケットを守りましょう。

日中は　せきエチケットを守る

マスクをつける

せきのしぶきが広がらないようマスクをつけましょう。

※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

マスクをつけていないときはひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、手を介してしぶきが広がります。とっさのときはひじで押さえます。

夜は　上半身を高くして寝る

横になるとせきが出て、息苦しくなるときは、背中の下にクッションなどを当てて少し上半身を起こしてあげましょう。せきがやわらぎます。寝室を加湿するのも効果があります。

おふろタイムで心ほっこり、肌しっとり！

おふろに入る前には……

○ 38～40度 あったかゆっくり

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。

● 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してしまいます。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。

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。

Point 1　大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れるとびっくりするかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

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。

Point 3　保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を体に付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。

正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々まで丁寧に洗うことが大事です。

1. 手を濡らして石鹸を付ける
2. 手の平を洗う
3. 手の甲を洗う
4. 指先、爪の間を洗う

5. 指の間を洗う
6. 親指と手の平をねじり洗い
7. 手首を洗う
8. 石鹸を流す