



# ほけんだより 1月号

令和8年1月5日  
杉戸みちの子保育園

あけましておめでとうございます。今年はどんな一年になるのでしょうか。おふろに入って、体を洗って、保湿剤を塗って、パジャマを着て……少しずつ自分でできるようになりますが、乾燥による皮膚トラブルが増える冬は少し大人が手伝って、すこやかな皮膚を保ちましょう。健康カードのご記入ありがとうございました。個人情報ですので大切に保管いたします。

## 子どもの皮膚を守るには……

Point  
**1**

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。  
入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで  
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。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いおふろに入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

Point  
**2**

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになっても、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point  
**3**

綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。

ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめ。



### 12月の感染症

- ・インフルエンザ A
- ・溶連菌感染症
- ・突発性発疹
- ・胃腸炎

