ほけんだより　冬号

令和８年　１月　９日
勝目保育園
看護師　　福山晴美

新しい１年が幕を開けました。今年も感染予防をしながら、元気に過ごしましょう。気温が低くなると、空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、保湿力が低下します。保湿剤でのスキンケアをしていきましょうね。

おふろタイムで 心ほっこり、肌しっとり！

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 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 1　大人の手も温めて

おふろ上がりの温かい肌に、冷たい手で触れ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。

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。

昨年暮れから、少人数ではありますが、インフルエンザが発生しています。うがい・手洗い・咳エチケット（マスク、ハンカチ等）を引き続き行っていきましょう。現在 A 型が 2 種類と B 型の計 3 種類が発生しているようです。免疫力 UP の 1 番は「十分な睡眠」とのことです。

注目

健康教育（10 月）は、ひまわり組で‘脳‘について、形・柔らかさ・重さは模型を使って体感しました。柔らかさは豆腐を使用し、重さは約 1.5 kgの模型です。目をキラキラさせていましたよ。‘司令塔‘である脳は、一度壊れると元に戻りません。その大切さを話し、「自転車に乗るときはヘルメットを」と伝えました。お家でも、’脳‘についてお話してみてください。