



# 1月 ほけんだより

2023/1  
発行

000

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な声とともに新しい年が始まりました。今年も健康に過ごせるように、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えながら、病気に負けない体づくりを心掛けましょう。また、冬に流行る感染症などを予防するために、手洗い・うがいを行い、お部屋の温度や湿度調整、換気にも気を配りながら過ごしていきましょう。今年も子ども達が健やかに過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防などお伝えしていきたいと思ひます。今年度もよろしくお願ひいたします。

## しもやけ・あかぎれのケア

### ◎しもやけは寒さが原因

手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときにおこりやすい。昼夜の温度差が大きいときに発生しやすいです。



### ◎対策

しもやけを予防するには保温が大切です。寒冷刺激を防ぐためには、外に遊びに行くときはマフラーや帽子手袋の着用し外からしっかりと温めて上げることが大切です。



### ◎あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚の潤いも失われます。特に手は外気に触れやすく手洗いで乾燥しがちです。手の甲がさがさしたり、ひどいときにはひびわれができて血が出たりします。



### ◎対策

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



## お風呂タイムで **心ほっこり 肌しっとり!**

### ★お風呂に入る前には

・お部屋を暖めておきましょう: せっかくお風呂で温まってもお部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。お部屋だけでなく脱衣所も暖めておきましょう。

・お風呂の温度をチェックしましょう: 寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

**38~40度** あったかゆっくり温度  
身体○の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめがのぼせません。

**41~42度** ちょっと熱め  
身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、湯冷めすることがあります。

### ★お風呂から出たら

・保湿をしましょう  
!油分の高い保湿剤がおすすめ  
!大人の手も温めてください  
!保湿剤も温めるのもおすすめ

