



ほけんだより 1月号



令和8年1月5日
中妻子供の家保育園
看護師 みどりかわ

あけましておめでとうございます。本年も皆様にとって素敵な年になりますように✧
寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥して汗がかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下します。加湿や保湿剤でのスキンケアも続けましょう。

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

寝る前に熱いお風呂に入ると、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いても、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。



年長児

MR 追加接種をお願いします！

今年度内に6歳になる年長児は、MR（麻しん・風しん混合）ワクチンの2期追加接種の時期です。MRワクチンは、1歳に1回目、年長児に2回目の定期接種が行われます。市より個別通知が送られていますので、まだ受けていないお子さんは就学前に、早めに受けるようにしましょう。



歯っぴーチェック



日時：令和8年1月15日（木）9：30～

歯科衛生士さんに口腔内観察、歯科保健指導をしていただきます。当日は、歯磨きをして登園し、口腔内をしっかりとみてもらいましょう。

※ 以上児さんは、予備マスクの確認、名前の記入のご協力を引き続きお願いします。