



ほけんだより 冬号

令和7年1月 広済会

子どもたちの元気なあいさつで新しい一年が幕を開けました。今年もうがい、手洗いで感染症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肌トラブルも増えてくるので保湿は重要です。

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……



○ 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

せっかくお風呂で温まっても、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。

● お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

● 保湿しましょう

お風呂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。

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。

感染性胃腸炎が流行する時期です!

アデノウイルスやノロウイルスなどのウイルスが原因で、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめに水分補給をしましょう。

また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいを行ってください。

汚れた衣服は……

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒したら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



症状

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌・ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水・くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人に移らない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎・気管支炎・インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない

手洗い・うがい・咳エチケットの3つの
 予防で、感染症を予防しましょう!!