



わくわくだよい



1月号

R7.12.26(金)

お風呂に入って、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。

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、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優しい綿がおすすめ。



健康に気を付けて、よい年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り…とあわただしいもの。健康に気を付けて、元気に新年を迎えましょう。

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった…などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手に届かないところに。

おもちゃや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮(もち)や黒豆は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。

生活リズムに気を付けて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えましょう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

良いお年をお迎えください！



身体測定・つめ検査

虹・雪 1/19(月)
星・光 1/20(火)
月・夢 1/21(水)

