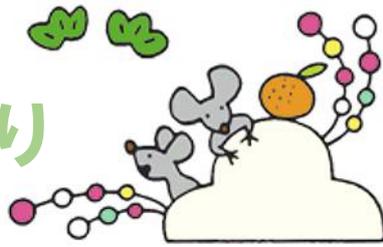


1月のほけんだより



令和7年1月
わんわん保育園
看護師 佐藤

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

お風呂タイムでバほっこり、肌しっとり!

Point
1

やさしく洗いましょう

- お湯の温度をチェックしましょう
38-40度くらいであったかゆっくり入浴♪
- 入浴剤は刺激の少ないものを使いましょう
- 体はやわらかいタオルで優しく洗いましょう



Point
2

保湿しましょう

- 大人の手も温めて塗りましょう
- 乾燥しやすい冬は油分の高い保湿剤がおすすめです
ローションタイプより軟膏(ワセリン)やクリームがおすすめ!
- 背中や膝の裏も忘れずしっかり塗りましょう



子どものやけど、 気をつけて!

やけどの一番多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるため注意しましょう。また、低温やけどにも注意しましょう。50度なら3分間押し付けているだけで、24度でも6時間触れていると低温やけどを起こします。皮膚の腫れが長引くときは念のため受診しましょう。



炊飯器の蒸気に
触れてやけどした

電気ポットのコードを
引っばって落下させ、
お湯がかかった



対策 加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードに引っかからないよう注意しましょう。

こんなことに
注意!

食卓に置いた、熱い
みそ汁の入ったおわんを
ひっくり返した



対策 熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、だっこしたまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。

すぐ冷やして!



子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。