

令和7年1月20日
江東めぐみ幼稚園

めぐみほけんだより 1月号

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、ぬるめの方がのほせません。

△ 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るおいが流れ落ちてしまいます。また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。

● 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良い」とは限りません。

お風呂から出たら…

● 保湿をしましょう

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。



Point② 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膏（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアも守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

Point① 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嫌がるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めると良いです。

Point③ 保湿剤を温めて

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。

発熱時のお願い

- **37.5℃以上**ある場合はお子様のお預かりができません。解熱後24時間以上経過し、症状が改善してからの登園をお願いします。
- **解熱剤を内服**しての登園もお預かりができません。
- 無理をしてしまうと、かえって発熱が長引いてしまうこともあるため、ご家庭でしっかりと療養いただければと思います。皆様のご協力をお願いいたします。

