



ほけんだより

発行
2026年1月30日
サン・ベビールーム

乾燥した毎日が続いていますね。加湿器の使用や濡れタオルを室内にかけるなどして加湿を心がけて、引き続き風邪の予防を行っていきましょう。また、天気の良い日は外遊びやお散歩などで体を動かし、しっかり食べて睡眠をとり、病原菌に負けない体づくりをしていきましょう。

今年度も残り2ヶ月となりました。お子さんたちが笑顔いっぱい元気いっぱいに過ごせるよう、ご家庭でも生活リズムを整えていただけますよう引き続きご協力をお願いいたします。

皮膚の乾燥を防ぎましょう

お子さんたちの肌は…

- 皮膚がうすい→**保水能力が低い**
- 皮脂の分泌が低い
- 皮膚の**バリア機能が未熟**



- **乾燥**しやすい
- **かゆみ**が出る
- かゆみを我慢できずに**かきむしる**

※ 皮膚のバリア機能に問題があると皮膚からアレルギーが侵入しやすくなり様々なアレルギー反応を起こしやすくなるということが近年の研究でわかってきました。



～入浴の際は～

- **ぬるめのお湯**で流しましょう
- 刺激の少ない石鹸を手でよく泡立てて、手のひらで**やさしく**洗いましょう



～お風呂上がりは～

- タオルでやさしく**ポンポン**とおさえて**拭きましょう**（ゴシゴシ拭きは避けましょう）
- ローションなどで肌の水分を補給した後に**ワセリン**などで肌を**保護**しましょう（お風呂上がりは皮膚の水分も失われやすいので早めに保護しましょう）

子どもの花粉症について

0～4歳で3.8%、5～9歳で13.7%、10～19歳では31.4%の子どもが花粉症であるというデータがあり、1歳頃から花粉症を発症するお子さんもみられます。症状が続くと不快だけでなく、他のさまざまな症状や変調を引き起こす可能性があります。

花粉症の症状

- 鼻水・鼻づまり・くしゃみ
- 目の充血・目のかゆみ
- 肌荒れ・目の周りや頬などのかゆみ



花粉を家に持ち込まないために

- 洗濯物の外干しをしない
- 上着類は玄関で脱ぐ
- 上着はツルツル素材のものを選ぶ（ボアボア素材を避ける）



こんなサインに注意！

- ① **口が開きっぱなし**
 - 鼻が詰まっていることで口呼吸となり乾燥した空気が口～のどに入っていくため風邪をひきやすくなる
 - 元気がなくなる、不機嫌
- ② **かゆみから目をこする**
 - 手指からほかの細菌による感染も引き起こす可能性がある
- ③ **かゆみから眠ることができない**

2月3日は節分です



ご自宅で豆まきをする際には、**工夫をして安全に**楽しみましょう
※いり豆は窒息の危険性が高いので食べさせないようにしましょう
例えば…**袋入りのポーロやアラシなどで代用**
広告などを丸めて豆に見立てる など

