



ほけんだより1月号

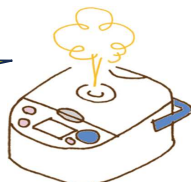
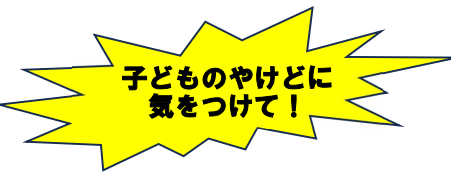
令和7年1月6日
認定こども園
桜保育園

新年明けましておめでとうございます

新しい1年がスタートしました。家族みんなが健康に、笑顔で過ごせる1年に
していきましょう！

健康でやさしい子に育つように願いをこめて

今年もやはり大切なのは「早寝・早起き・朝ごはん、そしてたっぷりの愛情！」
朝食はなるべく家族そろって食べましょう。特にごはんをしっかり食べないと、
1日のエネルギーになる糖が不足し、朝から眠い、
だるいなどの低血糖症状につながるので注意しま
しょう！



電気ポットのコードを引張り、倒れて
お湯がかかった

炊飯器の蒸気でやけどした

熱いみそ汁のお椀をひっくり返した



やけどをしたら、すぐ流水で10~15分冷やします。衣服に
熱湯がかかったら、皮膚が剥がれるため絶対に脱がせず十分
冷やして受診しましょう。軟膏塗布が必要な場合は、主治医
から処方されたものを使用しましょう。

子どもの皮膚を守るには

やさしく洗いましょう

- 皮膚が乾燥していると刺激に弱くなります。
入浴剤は刺激のないものを！
- 体は柔らかいタオルで洗いましょう。
- 寝る前はぬるめのお湯に。(38~40℃、
あったかゆっくりのお湯)



保湿しましょう

- 保湿剤は背中やひざの裏もしっかりと
大人が塗ってあげましょう。



皮膚の敏感なお友達は綿の 肌着やパジャマを！

- 化学繊維は皮膚が乾燥しやすく、かゆみの原因
になるため、化学繊維より綿がおすすめです。
- 布団カバーも肌にやさしい綿がおすすめです。
- 冬に保湿クリームを塗る時は大人の手や保湿剤
も温めましょう。



正しい体温の測り方

- 汗をかいていたら拭きとる。
- 体温計を斜め下から押し上げるようにして入れ、
しっかりと挟む。ブザーがなるまで動かさず待つ。



インフルエンザ・新型コロナウイルスが昨年末当園にも何人かみられました。
まだまだ日本中で猛威を振るっており、予断を許さない状況です。日頃からうが
い、手洗いを徹底し、風邪症状(発熱、咳、咽頭痛、関節痛)がある時は悪化する前に
すぐ受診しましょう！