



あけましておめでとうございます



子どもたちの元気な挨拶で、新しい1年が幕を開けました。今年もうがい、手洗い、咳エチケットなどの感染症予防をしながら、子どもたちが大きなケガなく、健やかな成長を見守っていきたいと思います。

年末年始で生活リズムが戻っていないご家庭は、少しずつでいいので、生活リズムを整えていきましょう。

先月の感染症にかかった園児はいません



### 後期の内科健診が終了しました

12月の後期の内科健診では『乾燥肌』『アトピー性皮膚炎』と言われるお子さんもいましたが、定期的に通院して継続的に薬を塗っているお子さんが多く、いい状態が保たれていました。

『乾燥肌』はこれからの季節、どの家庭でも課題になってくると思います。囑託医の浅井先生より「家の保湿剤でよくなり・痒みがある場合は受診をした方がよい。また保湿剤は塗ったあとにティッシュが張り付くくらい厚く塗るのがポイントです。」と、アドバイスをいただきました。特に皮膚は1回塗ったらよくなるのではなく、続けることでいい状態が保てるので、毎日続けることが大切です！



## お子さんの成長、「見える化」しましょう

毎月の身長体重・健診の月にはカウプ指数を連絡帳に記入しています。

カウプ指数だけでは一人ひとりの成長の経過をみることはできません。そこで母子手帳にある成長曲線を参考にしましょう。

身長が高い・低いは個性！伸びの速い子も遅い子もいます。身長と体重のバランスが大切です。



### グラフのカーブが大事



数字では、増えているかどうかはわかりませんが、グラフにすると、成長曲線に沿って、順調に増えているかが見えます。

少し小さめでも、伸びの度合いに沿って育っているなら問題ありません。

心配なのは、伸びの度合いが低いときです。



### 点にこだわらない



計測値を記入すると、つい「同年代の子どもに比べて大きいか、小さいか」に注目しがちですが、大切なのは経過です。例えば、成長曲線は2歳でグラフが分かれています、これは身長を立てて測るようになるため。身長や体重はちょっとしたことでも影響を受けるため、数字だけを見るのではなく、長い目で子どもの育ちを見守りましょう。

# お風呂タイムでべほっこり、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、ぬるめのほうがのぼせません。

△ 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ますし、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。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

## ● 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よいとは限りません。

お風呂から出たら……

## ● 保湿しましょう

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。



## Point 2

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

## Point 1

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いやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

## Point 3

保湿剤も温めて

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、最初に大人の手少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

## 背中やひざの裏もしっかり!

自分で保湿剤をぬるようになっても、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。皮膚がこすれ合って荒れやすい膝の裏や肘の内側もわすれずに。

**しもやけ**は寒さが原因で血行が悪くなるために起こります。お湯でよく温めたり、冷やさない工夫をしましょう。

**あかぎれ**は乾燥で皮膚のうるおいがなくなり、よく動かす関節などが切れてしまうことをいいます。お風呂上がりや手洗いのあとに保湿剤・ハンドクリームを塗って予防します。

## 塗り薬と保湿剤はどっちがさき?

どちらが先でもいいそうですが、薬を先に塗った方が効果あるとの一説もあります。処方された薬の場合はかかりつけ医・薬剤師の指示に従いましょう。

