



1月 ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年1月1日
白山保育園



あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいいたします。年末年始は、子どもが飾り物やプレゼントに接する機会が多い時期です。小さな子どもは様々なものに興味を示しますが、口に入れると誤飲や窒息の危険があります。以下のポイントに注意して、楽しい時間を安全に過ごしましょう。

1月保健行事

園医健診:1月30日(金) 1、3歳児

12月保育園で発症した感染症

インフルエンザ A

飾り物や玩具の誤飲に注意!



- 玩具の場合、子どもの年齢や発達に合っているかを確認して使いましょう。
また、日本玩具協会の ST マークも参考にしましょう。
- 年長のきょうだいの玩具の取扱いにも注意しましょう。
- もしもの時に備えて、応急手当の方法を確認しておきましょう。
こども家庭庁「こどもの事故防止ハンドブック」の「応急手当方法」
「異物を飲み込み喉に詰まってしまった時」や「誤飲対処早見表」
をご参照ください。

こども家庭庁

もしもの時の「応急手当方法」他

<https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety-actions/handbook/content-7/>

口に入る小さなもの、小さな部品がはずれて口に入る可能性がないか



こどもの年齢・発達に合っているか



取扱説明書の注意事項を確認したか



破損や不具合がないか



子どもの皮膚を守りましょう

お風呂に入る前に・・・

◎部屋を温めておきましょう

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

お風呂の温度の好みあがりますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。40度くらいのお湯でゆっくり体を温めるのがおすすめ。

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。

◎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（ワセリンなど）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。

◎保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるので、保湿剤を子どもの体につけて広げるのではなく、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。



40度くらいで
あったかゆっくり

体の小さい子どもは大人より早く温まるため、ぬるめの方がのぼせません。



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湯冷めすることもあります。

