



ほけんだより 2月号

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年2月1日 藤崎保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。インフルエンザなどの感染症もまだまだ市内では流行っていますので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



子どもの肌は大人よりも乾燥しやすい！！
湿度50%以下で皮膚の乾燥が始まる！！
冬の皮膚トラブルとスキンケア



乾燥肌・あかぎれ

子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく肌がカサカサして粉をふいているようになり、痒みのある赤い湿疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。清潔にしてこまめに保湿剤を塗り肌の保護をしましょう。



口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になって、ついついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうとますます乾燥してカサカサになってしまいます。

このように唾液によって唇周囲の皮膚の荒れが酷くなることを「口なめ皮膚炎」と言います。

なめないように声掛けをして、口周囲を清潔の保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめに塗り保湿を心がけます。

入浴から保湿までの3箇条

- 1 泡で優しく洗って、しっかりすすぐ
- 2 優しく押さえるように水分をとる
- 3 スキンシップをかねて、たっぷり**保湿**

できれば**5分以内**
保湿はお風呂あがり！！にすぐ！！



両手の手のひらの面積に塗る目安

大人の人差し指
軟膏：指先から第1関節までの長さに
軟膏を押し出した量

ローション：1円玉大の量



ポイント

- ☒ こすらず摩擦を最小限に塗る
- ☒ ティッシュが**1枚付く**くらい塗りましょう！

令和8年度4月から



お知らせ

予防接種の共有方法を変更します！！

現在：連絡帳への記載・懇談会時集計（乳児）



令和8年度：コドモンの**アンケート機能**を使用して、お知らせいただくようになります。

詳細は

今後お伝えします。

今年度の対応につきましては
変更はありません。
コドモン連絡欄にて
お知らせください！