

# すこやかだより

2026年1月 第29号

こんにちは。守谷市病児・病後児保育事業【すこやかルーム】です。  
本格的な寒さになり、せきの風邪やおなかの風邪が流行しやすい時期になりました。  
今年も手洗い、うがいなどを行い、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。  
また、気温が低くなると空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。  
今回は、肌の保湿ケアについてお伝えさせていただきます。

## お風呂タイムでバっほっり、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、ぬるめのほうがのほせません。

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、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

## 保湿剤、使い分けましょう!



### 10～12月度 利用実績

**急性上気道炎・急性胃腸炎・アデノウイルス・RS ウィルス・インフルエンザ A・B**  
インフルエンザの流行があり、お預かり後お熱が急に高くなるお子さんも沢山いらっしゃいました。  
インフルエンザのお子さんは発症日・翌日はご自宅で過ごしていただき、2日目以降からお預かり可能となります。周囲に感染症の流行がある場合は事前の検査は必須ではありませんが、すこやかルームを皆さんが安心してご利用いただくために、状況に応じ検査のご協力をお願いいたします。  
寒い時期が続くので、体調管理をしていきましょう。

\*お熱が急に高くなった、朝よりもぐったりしているなど症状が変化した際には早めのお迎えをお願いします。

### すこやかルーム(守谷市病児・病後児保育事業)

当施設では病気の回復期または回復期ではないが病状が安定している状態のお子さんについて、保護者のお仕事の都合などの理由で家庭で保育することができず、保育所や幼稚園での集団保育も難しいときにお預かりしています。

- ◇場所：守谷市松前台一丁目 16 番地 6 (運営主体：社会医療法人社団光仁会 総合守谷第一病院)
- ◇電話：0297-45-2194 (対応可能時間は開設終了の 1 時間前まで)
- ◇開設日時：月～金 午前 8 時から午後 6 時  
土 午前 8 時から午後 1 時
- ◇定員：1 日につき 3 人まで◇定員：1 日につき 3 人まで

利用登録

利用予約

