

あけましておめでとうございます。お休みは楽しく過ごせましたか？今年はどうなるのでしょうか。元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。本年も、よろしくおねがいします。

## お風呂タイムでべほっぴり、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。

## 保湿剤、使い分けましょう!



- ローション** (ローション) 液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。
- 乳液** (乳液) クリームよりも水分が多く、のびがいいタイプ。
- クリーム** (クリーム) 軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。
- 軟こう** (軟こう) 油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

## 子どものやけど、気をつけて!

### 0～1歳のやけどが最も多い

やけどで救急車で運ばれた人のうち、最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、いちばん多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので、注意しましょう。

**炊飯器の蒸気に触れてやけどした**  
電気ポットのコードを引っぱって落下させ、お湯がかかった  
**対策** 加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードに引っかけないように注意しましょう。

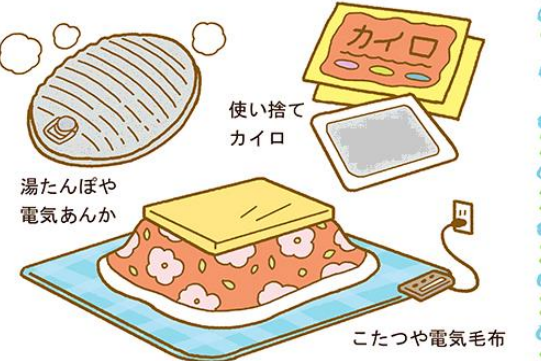
**食卓に置いた、熱いみそ汁の入ったお碗をひっくり返した**  
**対策** 熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、だっこしたまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。

**すぐ冷やして!**  
子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。

**こんなことに注意!**

## 低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因になります。50度なら3分間押しつけているだけで、42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけです。実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚のはれが長引くときは、念のため受診しましょう。



### 低温やけどを防ぐには

**電気毛布は寝る前ON、寝るときOFF**  
寝る前に電気毛布のスイッチを入れてふとんを温めておき、寝るときにはスイッチを切りましょう。

**湯たんぽは体から離して**  
電気あんかや湯たんぽは、睡眠中に触れないよう体から少し離れたところに置きましょう。

