



ほけんだより

2026年 2月 りすのき保育園 No.13

まだまだ寒い日が続きますが、冷たい空気に触れることで自律神経が整えられ、

ストレスや病気に負けない強い体をつくりまします。外遊びも楽しんで、元気に過ごしていきましょう。

今月の予定

身体測定 17日(火) 幼児(どんぐり) 午後から
18日(水) 乳児(くるみ・なつめ・まつぼっくり) 午後から
0歳児健診 24日(火) くるみの部屋 14:00~ 大池先生による診察です

★健康カードは月末までに結果をお渡しします



秋冬のスキンケア 3か条

冬の乾燥した空気は、デリケートな
子どもの肌には大敵です。

放っておくと、カユカユ、
カサカサになってしまいます。

「こまめに、ていねいに」

日常的なケアをしましょう。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に
湿り気があるうちに使うと、
角質層に水分を閉じ込めら
れるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いて
いたらきれいにふいて。
お風呂ではごしごしこす
らず、せっけんを泡立て
て優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素
材がお勧め。ポリエステル
などの合成繊維は静電気を
起こしやすいので、皮膚を
刺激してかゆみのもとに。



子どもの肌を守る 冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟
なため、大人よりも肌が乾燥しやすい
です。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに
湿疹などの肌トラブルが起こりやすい
時期。肌を守る
ためにスキンケア
をしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんを
よく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、
ローションをぬって水分補給をした
り、ワセリンで肌の表面に膜を作っ
て保湿を心がけて。



加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう

子どもの体温について



★子どもの正常体温は36.5~37.0℃前後です(個人差あり)。

★感染症法では、37.5℃以上を「発熱」、38.0℃以上を「高熱」に分類しています。

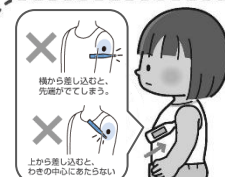
◎中心部で正しく図りましょう◎

子どもはわきの中心部が狭いため、体温計の先端がずれやすいです。中心から外れると本当の体温が
わかりません。わきの中心に体温計の先端をあてるように気をつけましょう。そのとき、上や横・背
後から体温計を差し込むのではなく、斜め下から軽く押し上げるように差し込むと、わきの中心に当
てることができます。わきをしっかりと閉じて、体温計が動かない、位置がずれないように注意します。

正しい熱の測り方

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きし
た後などは体温が高くなるので、30分くらい経過してから測りましょう。

1 体温計を上向きに当てる



わきの下の最も深い場所に、
斜め上に向けて当てる。

2 大人が抱える



体温計を挟んだほうの腕を
胸につけ、大人が抱える。

機嫌が悪い、元気がない、
顔や首などがいつもより
熱いというときは、発熱
のサインかもしれません。
熱を測ってみましょう



◎おでこや耳で測る体温計もありますが、どちらも外気などに左右されやすいです。

◎わきで測るタイプのオーソドックスな体温計をご家庭にひとつ用意したいですね。

◎熱が下がったからといって、病気が治ったわけではありません。翌日、医師の診察を受けましょう。

発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的
に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登
園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安
静に過ごさせてあげたいですね。また、
朝、薬を飲んで登園したときは、忘
れずにお知らせください。薬の種
類によっては、眠気を催すものも
あるので、園でも注意してまいり
ます。よろしく願いいたします。



こりす展について

今年は、
「子どもの性のはなし」
について展示をいたします。
どうぞ、ご覧ください。

今月も元気に過ごせますように☆彡