



2月

# ほけんだより

令和8年2月2日  
針ヶ谷小学校

まだまだ寒さが厳しい毎日ですね。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気のいい日は、戸外遊びをして外気にふれてみましょう。また風邪に負けないように、手洗い・うがいも丁寧にを行うようにしていきましょう。

## お風呂タイムで心ほっこり、肌しっとり

お風呂に入る前には…

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、脱衣所も暖められると良いですね。

お風呂の温度をチェックしましょう！



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着きますし、湯冷めすることもあります。



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、水分の蒸気を防ぎます。

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お子さんがびっくりしていやがることも…。保湿剤を塗るときは、少し手を温めましょう。

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、軟膏（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

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。