

# ほけんだより 2月号

2024年2月発行  
 (福)京都基督教福祉会  
 桂保育園  
 桂ぶどうの木こども園  
 月見ヶ丘こどもの家  
 あさがお保育室

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。お風呂で温まったらパジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

## 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……



### ● 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。

○ 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。

### ● 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。



園の生活に  
 「ヒートテック」  
 「セーター」  
 「厚手フリース」  
 「フード付き」は  
 適していません。

この季節も  
 子どもたちは  
 いっぱい遊んで  
 散歩に行っ  
 たくさん  
 汗をかきます。

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 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。



## しからないで! おねしょ

トイレトレーニングが終わってもおねしょが続くことはよくあります。おねしょは体の育ちと深くかかわっているため、長い目で見守ってあげてくださいね。

赤ちゃんは……



寝ているときも起きているときも、同じようにおしっこが作られます。

成長すると……



抗利尿ホルモンが出るように  
 おしっこがつかられないようにする「抗利尿ホルモン」が出て、睡眠中につくられるおしっこが少なくなります。抗利尿ホルモンの量や増え方には個人差があります。

おねしょが続いても……

### ● 夜起こさない

夜中に起こしてトイレに行かせると睡眠のリズムが乱れてしまい、逆効果です。

### ● 生活リズムを守る

睡眠時間を守ることで、抗利尿ホルモンの分泌が整い、十分に分泌されるようになります。

### ● 夕食は早めに

食後は内臓の活動が活発になり、眠りが浅くなります。夕食は寝る2時間前までにすませ、寝る前にしっかりおしっこをさせましょう。

# 排せつ

ぼうこうや排せつをコントロールする機能の発達には、大きな個人差があります。トイレトレーニングは、年齢ではなく発達に合わせて行いましょう。

## 【トイレトレーニング】



**0歳児 おむつ**  
1歳ころまでに、排尿の間隔がだんだん長く、一定になっていく  
→ おむつ替えのときは、「気持ちいいね」など、快・不快の言葉かけを！

**1歳3ヶ月 気づく**  
おしっこが出る、または出たことに気づくようになる  
→ 急にしゃがむ、もじもじするなどの「おしっこサイン」が表れたら、トイレに誘ってみましょう。



**2歳3ヶ月 知らせる**  
ぼうこうの機能が発達し、おしっこを少し我慢できるようになる  
→ トイレに行きたいことを、言葉で知らせるようになります。間に合わなくても褒めてあげて。

**3歳3ヶ月 トイレで**  
尿意を感じて、自分でトイレへ行けるようになる  
→ 排せつ後のおしりのふき方、水を流すこと、着衣、手洗いなどを徐々に練習していきましょう。

- ・パンツとズボンは一つずつ順番に上げましょう。
- ・トイレットペーパーで拭かない子がいます～(；\_；)

## 『ワクチン接種』スケジュール通りに済んでいますか？

### 子どもの感染症は予防が第一です

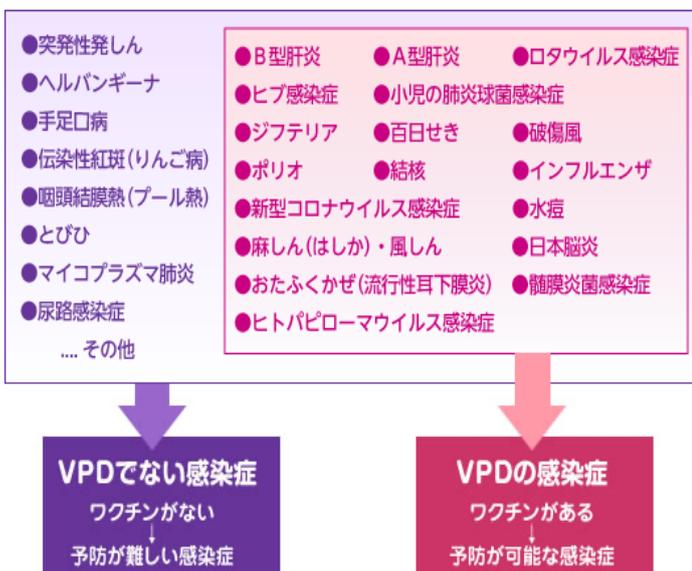
乳幼児期には免疫（病気に対する抵抗力）が未発達なため、さまざまな感染症にかかります。そして感染していくことで免疫をつけながら成長していくのです。でも、子どもがかかりやすい感染症は、かぜのように軽いものだけではありません。中には、確実な治療法がなくて、深刻な合併症や後遺症をおこしたり、命を落としたりする危険がある病気もあります。そうした感染症は、かからないようにまず予防することが大切です。

### ワクチンこそ、もっとも安全な予防方法です！

感染症を予防するのに、安全で確実性の高い方法が、ワクチンの接種です。ワクチンは、病気を防ぐために必要な免疫を安全につける方法です。ワクチンを接種することで、子どもたちを病気から守ることができます。

でも、すべての感染症に対してワクチンが作れるわけではありません。ワクチンで防げる病気（VPD）は、ごく一部にすぎません。ワクチンを開発するのはとても難しいことで、困難を乗り越えてまでワクチンが作られたのは、それが重大な病気だからです。VPDはいったん発病すると、現在の医学でも根本的な治療法はないか、治療がとても難しいのです。

子どものかかりやすい、主な感染症  
～VPDとVPDでないもの～



### スケジュールの5つのポイント💡

#### Point1 「ワクチンデビューは生後2か月の誕生日」

初めてのワクチンは生後2か月の誕生日にはじめましょう。

#### Point2 接種年齢(月齢)になったらすぐに受ける

ワクチンは、それぞれに接種できる月齢や年齢が決まっています。これは、VPDにかかりやすい時期とワクチンを安全に接種でき、高い効果が得られる年齢を考慮して決められています。「受けられる時期が来たら、すぐ受ける」ことが基本です。

#### Point3 効率的・効果的な受け方を考えて、同時接種を取り入れる

接種間隔や回数を考えて、効率的・効果的に受けられるように接種順序を工夫しましょう。

#### Point4 流行しているVPD、重症になりやすいVPDを優先する

地域で流行しているVPD（ワクチンで防げる病気）や重症になりやすいVPDがあれば、まずその予防接種を優先します。場合によっては、麻疹など通常の接種年齢になる前から受けた方がいい場合もあるので、かかりつけの小児科医に相談してください。

#### Point5 わからない時は早目にかかりつけ医に相談する

「かぜをひいたけどいつから受けられる?」「アレルギーがあるけど大丈夫? うーん、わからない…」そんなときは、ひとりで悩むよりかかりつけの小児科医に早めに相談を。