



# 1月のほけんだより

令和8年1月  
牛久さくら保育園

新しい1年がスタートしました。今年の目標は立てましたか?「早寝早起きをする」「苦手な食べ物も一口は食べる」「お手伝いを毎日する」など、生活の目標を子どもと立ててみるといいですよ。今年も家族みんなで正しい生活習慣で心身ともに健康に過ごしていきたいですね!

## 正しい手洗い しますか?

「外から帰った後」「トイレのあと」「食事のまえ」には必ず手洗いをしましょう。約30秒かけて隅々まで洗いましょう。3歳までは大人の見守りが必要です。



### アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎の原因是「アレルギー性の体质」「皮膚のバリア機能が低下し、乾燥しやすく、刺激に弱い皮膚であること」です。皮膚がガサガサした状態でかゆみを訴えているお子様が多いです。適切なケアでお子様の皮膚を守ってあげたいですね。

## 肌を守るポイントは3つ!

### Point1

#### スキンケア

皮膚を清潔にして、保湿剤で皮膚のうるおいとバリア機能を守ります。



### Point2

#### 刺激を取り除く

掃除や換気で、身の回りのほこりやカビなど、アレルゲンとなり炎症を悪化させるものを取り除きます。



### Point3

#### 塗り薬による治療

炎症がひどいときは、ステロイドの塗り薬を使います。

