

# おひさまだより



2024.12.26

せんだの森

冬の悩みの一つに「肌の乾燥」があります。乾燥しすぎると、切れて出血をしてしまうことも…。エアコンの使用で、室内の空気もさらに乾燥している状態になっています。この乾燥状態でインフルエンザなどのウイルスも活発になります。加湿器で湿度を保つことや水分補給やうがいをして喉の潤いも保てるようにするなど、工夫と対策をしながら乗り切っていきたいと思います。

## ～元気のスヌメ 今月のおはなし～

### おふろタイムで 心ほっこり、肌しっとり!

おふろに入る前には……



○ 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

せっかくおふろで温まっても、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。

#### ● おふろの温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからおふろも熱めがよいとは限りません。

おふろから出たら……

#### ● 保湿しましょう

おふろ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

おふろ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。

# 1月の保健指導

## 「早寝・早起き・朝ごはん」で元気100倍



5月の振り返りをしながら、春に向けてもう一度基本的な生活習慣について考えていきます。  
寒い冬だからこそ、早寝早起き朝ごはんの習慣と外あそびのススメを伝えていきます。

### 医科健診



1月29日(水)の予定です。

欠席の場合、お家の方に受診をお願いすることになります。出来るだけ、お休みをされないようにお願いします。

### 1月の休日診療医療機関 (\*一部抜粋)



	小児科	内科	耳鼻科/小児科
1日(水)	いけだ小児科(宝町) 973-1500	石田内科循環器科(東川口町) 954-1010	よしだレディースクリニック(新涯町) 954-4455 ※内科・小児科
2日(木)	藤田小児科内科医院(春日町) 948-6500	にしえクリニック(宝町) 931-3223	日野内科・小児科クリニック(新涯町) 957-7222
3日(金)	せきもとクリニック(西新涯町) 959-2416	瀬尾胃腸科内科(昭和町) 923-2738	上原医院(暮山台) 948-2101 ※内科・小児科
5日(日)	なかよし小児科(引野町) 943-1774	みやざわ内科(南蔵王町) 999-6002	平木耳鼻咽喉科医院(今津町) 934-1798
12日(日)	細木小児科(港町) 921-7111	周治ファミリークリニック(沖野上町) 999-4477 ※内科・小児科	いわた耳鼻咽喉科クリニック 963-8733 (神辺町川南)
13日(月)	小池病院(光南町) 932-3512	福山回生病院(引野町) 941-0665	木村耳鼻咽喉科医院(今津町) 933-3817
19日(日)	木村小児科(南蔵王町) 943-7117	福山城西病院(西町) 926-0606	上田耳鼻咽喉科医院(旭町) 931-1000
26日(日)	たかはし小児科(三吉町) 921-0026	かたおか内科クリニック(山手町) 951-2111	ゆう耳鼻いんこう科クリニック 982-7387 (南蔵王町)

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

**福山夜間小児診療所(年中無休)**

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。