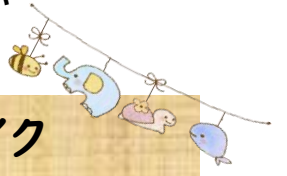




# ゆりかごだより



本格的な寒さがやってきました。冬は気温が低く、空気が乾燥し感染症も流行りやすくなる季節です。手洗いうがいの感染予防に加え、生活リズムを整えて十分な栄養・休息をとりつつ過ごしていきたいですね。



## コーヒースタイル

Q1

熱が37.5℃でも元気なら  
お風呂にいれてもよい

○?

×?



Q1

正解 ○



多少の熱があっても、元気であればお風呂に入ってもよいですが、長風呂は体力が奪われるので短めに切り上げ、湯冷めしないように注意してください。微熱でも元気がないときや、高熱の時はむりをさせないでいきましょう。

Q2

熱を下げるには厚着をさせて  
たくさん汗をかかせる

○?

×?



Q2

正解 ×



発熱時は普段よりも発汗が増え、失われる水分が多くなります。そこに厚着をするとさらに汗をかき、脱水症を起こすリスクも。薄着＋掛け物で調節することが望ましいです。ちなみに、冷やす場所は首・わきの下・足の付け根が熱が下がりやすく、おでこに冷却シートを貼ると気持ち良いですが、熱は下がりにくいです。

## 睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るというとても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。

0～1か月

睡眠時間は16～20時間。  
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

6か月

睡眠時間は13～14時間。  
昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

1～3歳

睡眠時間は11～12時間。  
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

3～6歳

睡眠時間は10～11時間。  
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。



新しい神経細胞と、それをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。

神経細胞  
(ニューロン)



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

## 肌

空気が乾燥すると肌トラブルも増えてきます。保湿も大事になってくるのでぬくもりや皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

## お風呂タイムでバほっり、肌しっとり!

お風呂に入る前には……



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。

### ●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。

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。

「天使のゆりかご」では、保育士と看護師が、1人1人の年齢・状態等にあわせて保育をしています。  
また、保護者の就労だけでなく、お子様の回復期に保護者の体調不良や外せないご予定など、ご家庭での保育が難しい場合などもご利用いただいています。

連絡先 NPO法人アンジュ・ママン  
病後児保育「天使のゆりかご」

TEL0978-25-4512

