

令和7年度



冬号

# 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。

## 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ヶ月

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。



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

6ヶ月

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。

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。

1～3歳

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

どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大事です。

## 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。

### おふろタイムで「ぬくもり、肌しっとり!」

おふろに入る前には……



#### ●部屋を暖めておきましょう

せっかくおふろで温まつても、部屋が寒いと湯冷めてしまいます。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 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 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 3

##### 保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じる。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。

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。

#### ●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。

Q1

熱が37.5°Cでも元気なら  
お風呂にいれてもよい

○?

×?



Q1

正解



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ともに汗をかき、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・わきのした・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、熱は下がりません。

「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はなく、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る

連絡先 NPO法人アンジュ・マン  
病後児保育「天使のゆりかご」

TEL0978-25-4512