



# 1月ほけんだより



松山市 保育・幼稚園課  
令和7年度 第10号

2026年、新しい年の始まりです。1月は1年の中でも特に空気が乾燥し、感染症だけでなく皮膚トラブルも起こりやすい時期です。感染症予防と合わせて、肌の保湿やこまめな水分補給も大切です。食事・運動・睡眠のバランスを大切に、規則正しい生活を心がけましょう。

## 子どもの皮膚を守るには・・・

### Point 1

やさしく洗いましょう



#### 入浴剤は刺激の少ないものを！

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

#### やわらかいタオルで！

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルでやさしく、石けんを泡立てて泡で包むように洗いましょう。洗った後は、石けんが残らないようにしっかり流しましょう。

#### 寝る前はぬるめのお湯に！

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまう。寝る前に入浴するなら、38～40℃くらいがよいでしょう。

### Point 2

保湿をしましょう

#### 背中やひざの裏もしっかり保湿！

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。保湿剤には軟膏・クリーム・ローションの3タイプがあります。症状にあった薬を適切に塗布しましょう。そのためには、小児科や皮膚科などで相談し、処方してもらうことをおすすめします。お風呂上がりや朝の着替えの前に塗ると効果的です。



### Point 3

綿のパジャマがおすすめです

#### 化学繊維より綿がおすすめ！

化学繊維のパジャマは水分を保つ働きが弱いので皮膚が乾燥しやすく、痒みの原因になることもあります。肌に直接触れるパジャマは、肌にやさしく、汗を吸う綿素材がおすすめです。



## 予防接種 うけていますか？

**定期予防接種：**「予防接種法」に基づくワクチンです。予防接種のタイミングは感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。感染症から子どもたちを守るために、とても大切です。



★接種忘れがないか、  
**母子手帳を確認**しましょう。



**任意予防接種：**「予防接種法」には含まれず、希望者が自分（または保護者）の判断で受けるものです  
（インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン・おたふくかぜ等）

### 注意

松山市では、**インフルエンザ**が増加しています

感染予防には、うがい・手洗い・こまめな換気を心がけましょう。また、お部屋の湿度を60%以上に保ちましょう。