



# おひさまだより

2025.12.25

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なるなど、工夫と対策をしながら乗り切っていきたいと思います。

## 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……



### ● 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。



### 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。

#### 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。

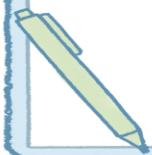
# 1月の保健指導 「生活のリズムを整えよう！」



## 健診のお知らせ

☆医科健診 … 1月 22 日(木) 9:00(予定)

\*健診日に欠席の場合、各ご家庭より受診していただくこととなりますが、できるだけ欠席をされません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	小児科	内科
1日(木)	さいとう小児科(宝町) 924-4150	ふじもり医院(伊勢丘) 947-1275 *内科も可	住吉ふじい病院(住吉町) 924-2233
2日(金)	やすはらこどもクリニック(多治米町) 953-1152	福田内科小児科(瀬戸町) 951-2201	福山回生病院(引野町) 941-0665
3日(土)	たかはし小児科(三吉町) 921-0026	日野ホームクリニック(御門町) 923-1939	はまもと内科クリニック(南蔵王町) 943-4976
4日(日)	小池病院(光南町) 932-3512		船町ふじおかクリニック(船町) 944-9005
11日(日)	クリニック和田(多治米町) 953-8292 *内科も可		黒瀬クリニック(三吉町南) 926-1331
12日(月)	よしだレディースクリニック (新涯町)954-4455 *内科も可		いそだ病院(松浜町) 922-3346 *外科も可
18日(日)	坂本眼科小児科クリニック (大門町)946-6656		福山城西病院(西町) 926-0606
25日(日)	せきもとクリニック(西新涯町) 959-2416		岡田クリニック(水呑町) 920-5656 *外科も可

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っています。

**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。