

病後児保育室

くろーばー



お問い合わせ

〒196-0022

東京都昭島市中神町1260

電話042-543-1596



謹んで新年の祝福を申し上げます

2026年が始まりました

旧年はどのような1年だったでしょうか

元気に過ごせた日もあれば体調を崩してしまう日もあったかと思います

今年もウイルスや細菌に負けず元気に過ごしていきたいですね



年末年始で1日の生活リズムが変わった方も多いかと思いますが、少しずつ今まで通りの生活リズムを取り戻せるようにしていきましょう。



今月は「**湿度**」についてお伝えいたします。



空気の乾燥を肌で感じることも多いかと思います。冬は外気が乾燥することでウイルスも活発になり、感染症も流行しやすくなります。

体温調節が未発達な子ども達は外気温の影響を受けやすく、室内の温度・湿度調節、外出時には調節しやすい衣類を選ぶことが重要になります。汗をかきやすい子ども達は、冬でもあせもが発生することがあるので注意が必要です。



適切な湿度とは？

夏場・・・50～60%

冬場・・・40～60%

60%以上にならないことが理想的と
言われています。

どう対応したら良いの？

加湿器があれば自動で管理してくれるので使用してみることも1つの方法です。お子さんの手が届くことが心配であれば、洗濯物や濡れタオルを室内にかけることも効果的なので試してみてください。

肌の保湿について

入浴後の保湿が効果的です。敏感な肌でも使用できる低刺激のクリームやローションを使ってあげましょう。また、直接肌に触れる衣類は化学繊維の製品よりコットンやシルクなど肌に優しいものを選んであげたいですね。



これからも厳しい寒さが続くことが予想されます。

室温・湿度を適切に保ちながら感染症に負けない身体づくりをしていきましょう。



病後児保育室くろーばーの利用には事前の登録が必要です。

登録は随時受け付けておりますので、ご質問等含めお気軽にお問合せください。

電話対応時間・・・平日8:00～17:00 登録対応時間・・・平日8:30～16:30



令和8年1月