

1月 ほけんだより

R5.1.5 看護師 吉武 智美

あけましておめでとうございます。お正月はどのように過ごされたでしょうか？たくさん食べたり、笑ったりとにぎやかに過ごされたのではないのでしょうか？この時期、寒さが増し生活リズムが乱れやすいので、規則的な毎日を送れるように体調を整えていきましょう。今年も一年よろしくお祈りします。



爪のケアをしていますか？

子どもの爪をこまめに切っていますか？爪が伸びていると、爪や皮膚のトラブルをおこしやすくなります。子どもは大人よりも爪の伸びが早いので、こまめに確認してあげてください。

爪は皮膚の一部で、皮膚の表面の角質層が厚く変化したものです。物をつかむ、指先を保護する等の働きがあります。足の爪の場合は、歩く時に大切な働きをしています。また爪は1日に0.1~0.15 mm位ずつ伸びます。親子のスキンシップを兼ねながら、定期的な爪のケアをしましょう♪

- ① 伸びた爪にはごみやほこりなどの汚れが入り込みます。伸びた爪の中の汚れは、手洗いで十分に取除くことができず不衛生です。
- ② 友だちに爪が当たって、傷つけてしまう場合があります。
- ③ 爪が伸びていると、割れたり、ひびが入ったりしてしまいます。
- ④ 皮膚を掻いた時に傷つけたり、伸びた爪のばい菌が入ったりして、とびひ等、皮膚のトラブルの原因になることがあります。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

冬の乾燥対策 していますか？



空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため荒れやすいです。肌を保護するバリアがない状態で乾燥が進むと、あかぎれや発疹などさまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。日々のケアを心がけデリケートな肌を守りましょう。

特にかかりつけ医からの指示がなければ、ワセリンやベビーオイルなどは使いやすいのでおすすめです♪

◎外遊びや手洗いの後保湿クリームを塗る

◎冬の寒風に地肌をさらさない

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう。

<12月の感染症状況>

- ・ひかり・・・突発性発疹 1名
風邪 5名
手足口病 1名
- ・そよかぜ・・・結膜炎 2名
中耳炎 1名
風邪 1名
- ・アップル・・・咽頭気管支炎 1名
風邪 1名
- ・チェリー・・・ヒトメタニューモウイルス 1名
インフルエンザA型 1名

※新型コロナウイルス感染症は除いています。