



社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 このみ坂保育園

# 1月 ほげんだより

R6.12.26 看護師 吉武



あけましておめでとうございます。本格的な冬の寒さを感じるようになって来ました。お家で温々と過ごすのも良いですが、子どもは風邪の子と言われるように、寒さに負けずお外遊びで身体を動かして遊ぶことも大切です。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。本年もよろしくお願い致します。

## 冬のスキンケア3か条

子どもの肌は、肌の表面を覆っている「表皮」が薄く、皮脂の量も少ないため、バリア機能が弱く、汚れや汗などの刺激にも弱いと言われています。冬の乾燥した空気は、薄くデリケートな子どもの肌には大敵!!放っておくと、『かゆみの原因』や『カサカサ』になってしまいます。乾燥が目立ったり、痒みで皮膚を掻いてしまう時には「こまめに、丁寧に」毎日のケアをしてあげてください。

### ①たっぷり保湿

保湿剤はお風呂上りには必ず塗りましょう!!肌に湿り気があるうちに使うと角質層に水分を閉じ込めやすいので効果的です。

### ②清潔を保つ

毎日お風呂に入って清潔を保ちましょう。お風呂に入れない時も体を拭いてあげましょう。体を洗うときには石鹸を泡立て優しく洗って下さい。

### ③刺激を少なくする

肌に直接身につける衣類は「綿」素材がおすすめです。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみの原因になります

\*保湿剤は子どもの肌に適していれば市販のものでも構いません。症状が悪化したり、良くならない時には病院受診をし、医師の指示に従い治療を続けましょう。乾燥と思っているアトピー性皮膚炎などの病気が発見されることもあります。



## 爪について

爪(つめ)が伸びていると、お友だちをひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすい部分でもあり、指しゃぶりや爪をかむくせがある場合、ばい菌を直接取り込んでしまうことになります。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。



### <12月の感染症状況>

- ひかり・・・突発性発疹 1名
- インフルエンザA型 1名
- にじ・・・アデノウイルス感染症 1名
- インフルエンザA型 1名
- 職員・・・インフルエンザA型 1名

※その他、原因不明の発熱者数名いらっしゃいました。