



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 ほけんだより

R8.1.5 看護師 古川



あけましておめでとうございます。皆様はどのような正月をお過ごしでしょうか。暖かいお家の中で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ましょう。本年もよろしくお願ひいたします。

冬のスキンケア3か条

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鹼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

爪をきりましょう

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。



鼻のかみかた

○鼻はどうしててるの?

花の中に異物（ウィルスや細菌、ホコリ、花粉など）が入りこむとこれらの異物を体の外へ流し出そうとして鼻水が出ます。病原菌に感染すると、膿の混じったドロッとした鼻水になります。そのため、鼻はすすぐ、出来るだけ出してあげましょう。

○正しい鼻のかみかた

- ① 片方すつかむ。片方の鼻をきちんと押さえます。
- ② 鼻をかんだ時は、口から息を吸います。
- ③ 強くかみすぎません。かみにくい時も一度に力を入れず、少しづつかみます。



<12月の感染症状況 (11/26~12/26) >

○ひかり：水痘（1名）インフルエンザA（5名）

○にじ：突発性発疹（1名）

インフルエンザA（9名）

○そよかぜ：おたふくかぜ（1名）

溶連菌感染症（1名）

マイコプラズマ肺炎（1名）

インフルエンザA（11名）

○アップル：インフルエンザA（12名）

○チェリー：インフルエンザA（7名）

○オレンジ：インフルエンザA（6名）

○先生：インフルエンザA（5名）