



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。皆様はどのようなお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いいたします。

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

鼻のかみかた

〇鼻はどうしてでるの?

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、膿の混じったドロツとした鼻水になります。そのため、**鼻はすすらず、出来るだけ出してあげましょう。**

〇正しい鼻のかみかた

- ① 片方ずつかむ。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、少しずつかみます。**



爪をきいましょう

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。



< 12月の感染症状況（11/26～12/26） >

〇ひかり：水痘（1名）インフルエンザA（5名）
〇にじ：突発性発疹（1名）

インフルエンザA（9名）

〇そよかぜ：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）

〇アップル：インフルエンザA（12名）

〇チェリー：インフルエンザA（7名）

〇オレンジ：インフルエンザA（6名）

〇先生：インフルエンザA（5名）