

ほけんだより 1月号

令和6年1月4日
第2はとのさと保育園
看護師 富田 前川
第54号

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。おふろで温まつたら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

おふろタイムで“心ほっこり、肌しっとり”

おふろに入る前には……



● 部屋を暖めておきましょう

せっかくおふろで温まつても、部屋が寒いと湯冷めてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

おふろから出たら……

● 保湿しましょう

おふろ上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



Point 1

大人の手も温めて

おふろ上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

Point 2

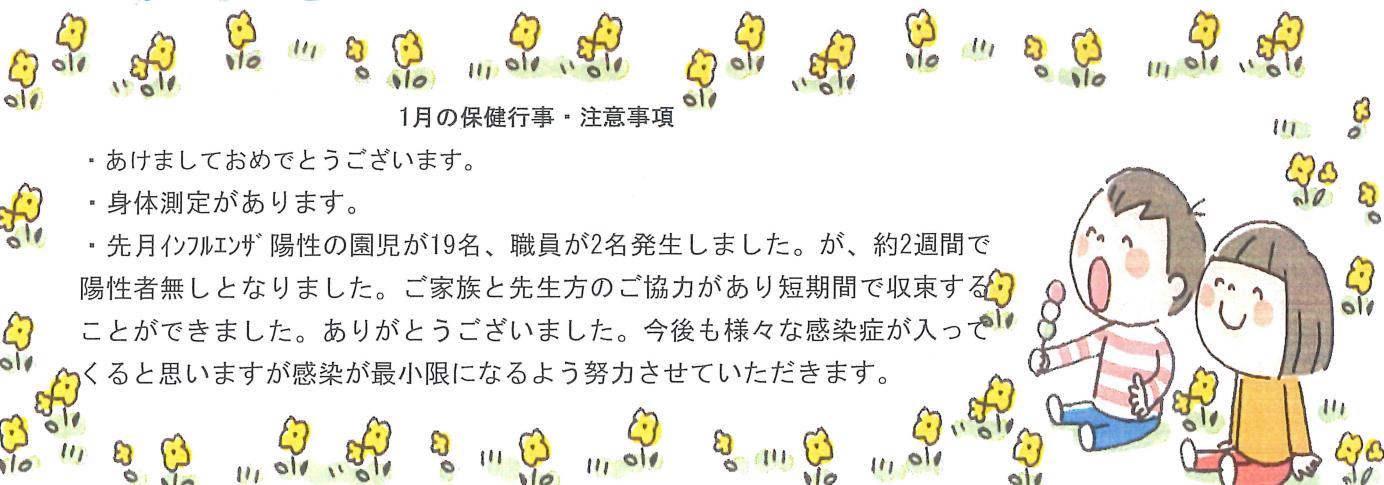
油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。



1月の保健行事・注意事項

- ・あけましておめでとうございます。
- ・身体測定があります。
- ・先月インフルエンザ陽性の園児が19名、職員が2名発生しました。が、約2週間で陽性者無しとなりました。ご家族と先生方のご協力があり短期間で収束することができました。ありがとうございました。今後も様々な感染症が入ってくると思いますが感染が最小限になるよう努力させていただきます。