



ほけんだより 2月号



令和6年2月1日
ゆめわかば保育園

気温が低く、乾燥した日が続いています。2月4日は、歴の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、予防に努めましょう。

スキンケア

冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵です。今の時期、当園の子ども達もカサカサの肌や、子どもが皮膚をかゆがる様子がよくみられます。湿度が低い時期は特に「こまめに、丁寧に」日常的にスキンケアをしましょう。

スキンケアのコツです。

- ・ **清潔を保つ** 汚れがついていたらきれいに拭きとり、汗をかいたら着替えましょう。
- ・ **お風呂での洗い方** お風呂では洗浄力が緩やかで刺激の弱い石けんを使います。
 - ① よく泡立てた石けん
 - ② 手で優しく洗う
 - ③ しわのあるところは伸ばして洗う
 - ④ 顔も石けんを使って丁寧に洗う
 - ⑤ 石けんやシャンプーが残らないようによくすすぐ
 - ⑥ 拭くときは押さえ拭きで、こすらないことがポイントです。
- ・ **保湿** 保湿剤はお風呂上りに塗るのが効果的です。塗る量は下記の外用薬と同量です。

湿疹で、外用薬が処方されている場合のポイント

- ① 塗る人の手をきれいに洗う
- ② 入浴後、水分を拭き取ったら、すぐに塗る
- ③ たっぷりと皮膚にのせるように塗る

湿疹は腫れている部分が出っ張っているので、デコボコしています。すりこんだり、薄く塗ると肝心な場所に薬が付きません。

* 薬の量は大人の人差し指の先から第一関節までの量（約0.5g）で大人の手ひら2枚分の面積が目安だと言われています。

* 外用薬（軟膏）を処方される時、受診の度に塗る頻度（1日何回なのか、毎日なのか）、塗る量、塗る部位を確認しましょう。

感染症の予防のために できることをしましょう

- ・ 手洗い・うがいをこまめにする。
- ・ 人の多い場所は避ける。
- ・ 早寝早起きをする。
- ・ 部屋の換気をする。
- ・ 乾燥しないように加湿器や洗濯物を干す。
- ・ 疲れている時はゆったり過ごす。

園内の健康状況について

とびひ 4件
アデノウイルス感染症 1件
溶連菌感染症 3件