

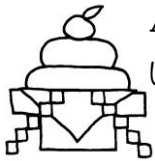


ほけんだより

令和5年1月4日
青い鳥保育園
看護師：大倉直美



お正月は楽しく過ごされたことと思います。今日からまた園生活の始まりです。まだ、お休みモードが抜けられない子もいるかと思いますが、徐々に生活リズムを戻していきましょう。今年も子どもたちと、素晴らしい一年にしていきたいと思っています。本年もよろしくお祈りします。



爪のケアをしていますか？

子どもの爪をこまめに切っていますか？
爪が伸びていると、爪や皮膚のトラブルをおこしやすくなります。
子どもは大人よりも爪の伸びが早いので、こまめに確認してあげてください。
爪は皮膚の一部で皮膚の表面の角質層が厚く変化したものです。物をつかむ、指先を保護する等の働きがあります。足の爪の場合は、歩く時に大切な働きをしています。
爪は1日に0.1～0.15mmずつ伸びます。
親子のスキンシップを兼ねながら、定期的な爪のケアをしましょう。



予防接種はすすんでいますか？

1歳、5歳の麻疹風しんや4種混合の追加、日本脳炎などの打ち忘れはありませんか？
母子手帳を確認してみましょう。

12月の感染症
胃腸炎 2名
発熱 延べ40名

発熱の内訳：新型コロナウイルス感染症による発熱は8名でした。
主に風邪症状による熱の子どもが多数みられました。



乾燥から肌を守りましょう

カサカサ肌の季節です。
子どもの肌は大人よりも潤って見えますが、大人よりも皮膚が薄く水分が逃げやすいため保湿ケアが必要です。
保湿剤を使用していても乾燥や湿疹がなかなか改善しないという場合は、下記を参考にして、保湿剤をぬるタイミングや塗り方を見直してみましょう。

塗り方の工夫

- 入浴後5～10分以内に塗りましょう。
保湿剤は皮膚が水分を吸収している、入浴後に塗るのが効果的です。
- 塗る前に皮膚を湿らせておきましょう。
保湿剤は皮膚から水分が逃げないようにふたをする役割があります。
そのため、保湿剤を塗る前に水や化粧水で皮膚を軽く湿らせておくこと十分な保湿効果が得られます。
- ワセリン等寒い季節は固くなるので、手のひらで温めて柔らかくしてから塗りましょう。
固いまま塗ると皮膚を傷つけることもあります。
- 子どもへの塗り方は、こすらず、ムラなく、まんべんなくマッサージするようにやさしく塗りましょう。
くびれなども塗り残しのないようにしましょう。

