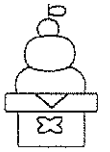


ほけんだより



お正月気分から生活リズムを立て直そう

楽しかった冬休みが終わり、保育園がスタートしましたがまだ冬休みのリズムを引きずっていませんか？

もう一度、生活リズムを見直し元気な顔で登園できるように心がけましょう。

○早寝早起きをしよう

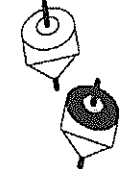
○食事は3食バランスよくとろう

○朝食後に排便をしよう

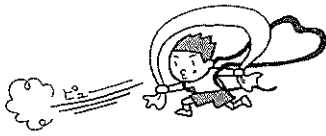
○うがい、手洗い、歯磨きを忘れずにしよう

* インフルエンザ患者数が増えてきていることが、新聞などで報告されています。

生活リズムを整え十分注意していきましょう。

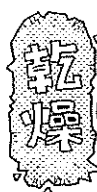


乾燥が気になる季節



子どもたちのスキンケアを忘れずに！

子どもの皮膚は荒れやすい!?

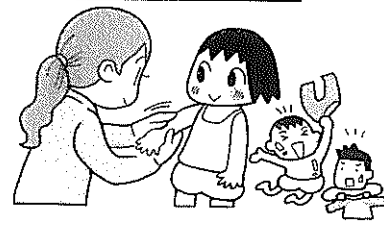
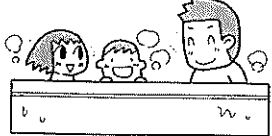


子どもの皮膚はおとなにくらべて皮脂の分泌が少ないため、乾燥しやすく、刺激にも敏感です。そのため、空気の乾燥する季節は、カサカサになって白く粉をふいたようになることがあります。

乾燥により、皮膚のかゆみが強くなって、かきこわしてしまうと、炎症を起こしてしまいます。十分に注意しましょう。

スキンケアをしても、あまり改善が見られない場合には、皮膚科を受診するようしましょう。

スキンケアのポイント



皮膚を清潔に保つことが大切ですが、お風呂でこしこしこするなどで、皮膚を刺激しないようにします。洗う時は泡でやさしく洗います。また、保湿効果のある入浴剤なども上手に利用しましょう。

お風呂から上がった後は、刺激の少ない保湿クリームなどをぬって、乾燥しないようにします。そのほか、朝の着替えの時などにも保湿クリームをぬって、ケアしてあげます。特に、乾燥がひどい時は、こまめにぬってあげるようにしましょう。

下着は、清潔なもので刺激の少ない木綿がよいでしょう。下着をきちんと着ると、保湿効果も高まります。

イラストは「子ども図鑑」小学館刊、「ママさん小児科医 子どものスキンケアのBOOK」同社刊の子どもの図鑑社刊

～平保育園病欠状況～

1/18～1/24 までの欠席人数は、28 名です。内、嘔吐・下痢の症状のある人が 0 名、熱のある人が 18 名です。インフルエンザや溶連菌感染症が確認されています。十分にご注意ください。お子様の健康チェックをよろしくお願いいたします。

