



お：1月

ほけんだより

社会福祉法人
光輝の歩福祉会
ゆめの森保育園
H30. 1. 11



新年あけましておめでとうございます。年末年始と楽しいことが続きましたが、長い休みで生活リズムが乱れがちで不規則な生活習慣になってはいませんか？1~2月にかけては一年の中で最も寒さが厳しくなる季節です。新年、気持ちも新たに健康管理に留意して寒い冬をのりきりしましょう。



冬のスキンケアのポイント

子どもの肌はとてもデリケートです。
子どもに多い皮膚疾患の大多数が、保湿をすることによって、予防できます。日頃のお手入れが大切です。

保湿はたっぷり！

保湿剤を塗るタイミングが大切で、角質層が潤っているときに行いましょう。
お風呂上りなら、汗が引いた後10分以内の肌が湿り気をおびているうちに塗りましょう

刺激を少なく！

アクリルなどの合成繊維でできた衣類は身体から発散した水分を蓄える力がないので皮膚を乾燥させます。静電気が起きやすく、それによって皮膚が刺激されてかゆみを生じます。肌直接接触する衣類は木綿などが理想的です。

基本は清潔！

顔に鼻水や食べ物がついているときはきれいに拭き取りましょう。お風呂の時は垢すりなどでゴシゴシ洗いたくなりますが、せっけんをしっかり泡立てて手で洗うぐらい優しく洗ってあげましょう。



『カゼ』油断しないで！

- ☆ 鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称をカゼ症候群といいます。
- ☆ 鼻炎、咽喉炎などが含まれます。
- ☆ それぞれ感染した場所によっても違いがありますが、鼻水・くしゃみ・のどの痛み・せきが主症状です。
- ☆ 発熱・頭痛を伴うこともあります。
- ☆ 熱が出ずに軽く済むこともあります。油断すると悪化して中耳炎・肺炎・気管支炎・喘息など様々な病気を併発することもあります。
- ☆ お子さまの体調がちょっと悪そうだなと思ったら、無理をせず安静をこころがけ、長引かせないようにしましょう。
- ☆ 日頃からの睡眠や、食事をきちんととり、規則正しい生活をする事も大切です。



登園可否のご確認をお願いします。

◎下痢やせき、鼻水が出ている子が増えています。病院を受診しても診断がつかず、風邪症状などといわれることもあるかと思えます。この場合も医師に園の状況をお伝えいただき、登園の可否を確認していただきますよう、よろしく願い致します。

