



社会福祉法人春献美会いずみ保育園 令和5年1月号

1月の目標

- ・生活リズムを整える
- ・寒さに負けず、元気に遊ぶ

1月の保健行事

17日(火) 全園児健診



あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願ひいたします



新しい1年が始まりましたね。今年の干支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物をあてはめたものですが、ウサギのぴよんぴよんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。今年1年が、皆さんにとって「飛躍」の一年になるよう、保健室からも応援しています。



季節性インフルエンザに罹患した際の「意見書」提出不要について

先日お知らせいたしましたように、今季において、季節性インフルエンザに罹った場合には、医師に記入してもらう「意見書」は不要ということになりました。そこで保護者の皆様には、次の点に気をつけて頂き、対応をお願い致します。

◎インフルエンザと診断された場合は、医師に**登園の条件**を確認してください。

◎保育園に、インフルエンザに罹ったことを電話などでお知らせください。その際に、医師から説明された**登園再開の予定**をお知らせください。

◎先日配布した「登園届」に保護者の方が記入し、登園初日に持参してください。職員確認欄は、職員が記入致します。



お知らせ

全園児健診終了後、受診時持ち出しカードを返却します。既往や予防接種等の追記、保険証に変更があった方は、コピーの張替えをお願いします。



水分補給でカゼ予防

冬 はつつい水分補給を忘れがち。
* でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



ほけんニュース

冬の肌トラブルと家庭でできる対策



1月に入り寒さが一段と増してきました。気温と湿度が低くなるために、肌が乾燥しやすくなります。また、新型コロナウイルス感染症対策のアルコール消毒による手荒れも見られます。子どもの肌はおとなよりも皮膚が薄く乾燥しやすいので、気をつけてあげてください。

乾燥肌・あかぎれ

乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったりすることです。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がカサカサして粉をふいたようになり、かゆみのある赤い湿疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。清潔にして、こまめに保湿剤をぬり、肌を保護してあげてください。



口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してカサカサになってしまいます。このように、唾液によって、唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。なめないように声かけをして口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめにぬって、保湿を心がけます。



しもやけ

しもやけは、皮膚が冷たい空気にさらされることで、血が悪くなって起きます。手や足、耳などによく発生し、まだら状に赤くなってかゆみを伴います。予防のために、屋外では手袋や靴下、帽子などを身につけさせましょう。また、手足が湿って体温が下がるとしもやけになりやすいので、吸湿性のよい靴下をこまめにはきかえさせ、足が冷えないようにします。しもやけになった時は血行をよくする軟膏やステロイド軟膏をぬり、ひどい場合は皮膚科で診てもらいましょう。



保湿をしっかりと

皮膚の乾燥を予防するには、保湿剤をしっかりとぬることが必要です。入浴後、5~10分くらいの間にぬるのが効果的です。

子どもが自分で保湿剤をぬれるようになって、手の届かないところは、おとながサポートしてあげてください。



肌に合う保湿剤を選んでください

保湿剤には、水分を保持する作用のあるもの(尿素やアミノ酸、コラーゲンなど)、皮膚のバリア成分を補うもの(セラミドなど)、皮膚を覆ってバリアのかわりをするもの(ワセリンやボディオイルなど)があります。子どもの肌に合う保湿剤を選んでください。

アトピー性皮膚炎の子どもは、皮膚が乾燥すると、症状が悪化しがちです。保湿を十分にしましょう。かゆみを訴えたら、皮膚科医に診てもらうことも必要です。

