



令和2年12月29日
認定こども園どんぐり
看護師 大久保 古川

ほけんだより 1月号

今シーズンの年末年始はご自宅でゆっくり過ごす予定のご家族が多いかと思えます。ご家庭で安心・安全に過ごすため、家庭内のできる感染症対策で冬場の感染拡大を事前に抑え込みましょう！

くま組さんはMR（麻疹風疹混合）ワクチンの接種を3月までに終了させることになっておりますのでお知らせ致します。

◇◇◇◇家庭で「うつらない」「うつさない」行動を心掛けましょう◇◇◇◇

定期的に換気をしましょう
帰宅したらすぐにうがいを！
より一層の健康管理をお願いします

食事の前と後に手を洗いましょう

高齢及び有症状の家族と接する時には、マスクをつけましょう

冬のスキンケアについて

暖房の影響などで、一気に乾燥するこの時期、子どもの皮膚は大人に比べて薄いため乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も弱いため、とても傷つきやすくなります。肌が乾燥すると痒みが生じ、皮膚を掻いてしまうことで、皮膚にたくさんの傷がついてしまったということもあるかと思えます。スキンケアのポイントを記載いたしますので、参考にしてみてください。

☆☆☆スキンケアのポイント☆☆☆

- ・体調が悪くなければ毎日入浴し、身体の清潔を保ちましょう。
- ・身体を洗う際は、ゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけるので、優しく洗いましょう。
- ・入浴後、タオルで体の水分を拭き取ったら、すぐに保湿剤やクリームを塗りましょう。



※保湿剤や病院で処方される軟膏の使用量の目安は大人の人差し指の先端から第一関節まで軟膏を出した量で、大体0.5g位、この量でだいたい大人の手のひら2つ分位の範囲が適量です。乾燥肌のお子さんには、毎日忘れず、保湿剤をたっぷり塗って肌トラブルを予防してあげてくださいね。

- ・肌に直接触れる衣服は、綿素材のものが望ましいです。化学繊維の衣服は、静電気が起こりやすく、皮膚に見えない傷をつけます。
- ・毎日お手入れをしても、肌荒れや乾燥が続く場合は、皮膚科や小児科を受診して、医師に相談しましょう。

～年末年始の急病・受診について～

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備え、かかりつけの病院や近くの救急病院の診療時間と休診日は事前に確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。夜間救急病院は、あくまでも救急患者さんが優先ですので、少しでも体調が思わしくないと感じたら、日中の病院の診療時間内に早めに受診することをお勧め致します。

