



ほけんだより

1月号

令和6年12月末日

志村さかした保育園



本格的な寒さがやってきました。気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、保湿をして、ぬくもりと皮膚のうるおいを逃がさないようにしましょう。

子どもの皮膚を守るには……

Point
1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう

皮膚が乾燥していると刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

Point
2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗ると、水分の蒸発を防ぐことができます。背中やひざの裏など手が届きにくい部分は大人がしっかりと塗ってあげましょう。

Point
3

綿のパジャマを！

入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう

化繊のパジャマは乾きやすいですが、その分水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。皮膚の乾燥が気になるときは、肌にやさしい綿のパジャマや布団カバーがおすすめです。

～感染症が流行しています～

12月は胃腸炎やマイコプラズマ感染症、新型コロナウイルスなどの感染症が出ています。また、診断がつかない発熱も多く見られました。高熱が出なくても咳が続くお子さんもいます。風邪症状の出始めで元気がない、朝食が食べられない、夜中に咳がひどく睡眠不足など、体調のすぐれない時は無理をせず、おうちでゆっくり休むなどお子さんの健康管理をお願いします。感染症が流行する時期はまだ続きます。うがい・手洗いの徹底と規則正しい生活を心がけましょう。



感染症と診断された際は、登園許可証が必要です。詳しくは、園のしおりP31【感染症】ご覧ください。

