

# 12月保健だより

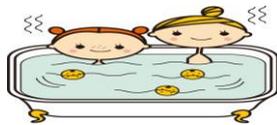
令和3年11月30日発行  
社会福祉法人 青梅みどり福祉会  
かすみ保育園

## 冬季のスキンケアについて

寒くなってくると空気が乾燥し、今からの時期はスキンケアが重要となります。石鹸をつけて強く洗うと、乾燥症状が強くなります。洗浄力が弱いものを少量使用し、よく泡立て、手でやさしく洗うぐらいで十分です。症状が強いときには、洗浄剤を使わず流すだけにしたほうがよいかもしれません。頭部に関しては、ふけが多いときなど洗髪の回数を増やしたくなりますが、かえって逆効果であり毎日洗わないほうがふけは少なくなります。痒みが強いときには、暖まると更に痒みが増すことが多い為、熱い風呂は避けましょう。

## しもやけ

しもやけができやすい子どもは、もともと皮膚の毛細血管の血液量を調整することがうまくいかない傾向があります。日頃から手足の冷たい子どもには、しもやけにならないように配慮が必要です。体質も関係しており、家族が冷えやすい場合は子どもがしもやけになりやすい傾向があります。皮膚がまだら状に赤くなり、かゆみを伴う症状が出てきたら早めに受診しましょう。皮膚科でも、子どもであれば小児科でも大丈夫です。



## 12月の予定

1日（水）乳児検診

6日（月）身体測定

## 「MR」麻疹（はしか）・風疹ワクチンはお済ですか？

第1期 生後12ヶ月～24ヶ月未満（0歳児クラス～1歳児クラス）

第2期 **5歳以上7歳未満で小学校就学前（年長クラス）**

**小学校入学前には必ず接種を！！**

この時期に接種出来ないと、定期接種の対象にもならず費用も自己負担となってしまいます。母子手帳で接種の確認をしましょう。コロナ渦で受診を躊躇してしまいがちですが、予防接種は出来るだけ時期をずらさずに実施していきましょう。



## 年末・年始の救急受診体制の確認

年末年始はかかりつけの病院がお休みになることがあります。お子さんの急な病気や怪我に備えて、代わりに受診できる病院を控えておきましょう。『#8000』

急な病気や怪我をした際に、救急車を呼んだ方がいいのか、病院に行った方がいいのかなど迷った際のご相談は「東京消防庁救急相談センター」で対応しています。『#7119』

## 11月の報告

11月感染症の報告はありませんでした。乾燥する季節になりました。加湿器をうまく使用し、風邪をひきにくい環境を作るように心掛けてください。