

# 1月保健だより



社会福祉法人 青梅みどり福祉会  
かすみ保育園

## カサカサお肌になつていませんか？

### Point1 優しく洗いましょう

#### <入浴剤は刺激のないものを>

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。

#### <体は優しいタオルで洗いましょう>

体をゴシゴシ洗うと皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。優しく洗いましょう。

#### <寝る前はぬるめのお湯に>

熱いお湯に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴をするなら38~40°Cくらいが良いそうです。

### Point2 保湿をしましょう

#### <背中や膝の裏もしっかり>

皮膚がこすれあって荒れやすい膝の裏や肘の内側も忘れずに保湿剤を塗るようにしましょう。

### Point3 縫のパジャマを！

#### <化纖よりも縫がおすすめ>

化纖のパジャマは水分を保つ働きが弱く、皮膚が乾燥しやすいため、縫素材がおすすめです。



7日（水）乳児検診

13日（火）身体測定



## 冬も水分補給が大切

夏場は熱中症対策で必要だった水分補給。寒くなって忘れがちになつていませんか？

水分補給は、うがい、手洗いと同じように風邪の大事な予防策です。一度に水分をとるのではなく細目に水分補給をし、冬の脱水症に注意しましょう。

## 鼻水の色を見てみよう

鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。子どもの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水 ⇒さらさらとして垂れやすい鼻水。 ⇒引き始めの風邪に多い

黄色の鼻水 ⇒どろっとして粘りのある鼻水。 ⇒治りかけの風邪の場合に多い

鼻水は、細菌などの異物を外の出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

12月の感染症の報告は、インフルエンザA型が8名でした。

インフルエンザは一度かかったとしても、違う型で再びインフルエンザにかかることがあります。1月はインフルエンザだけでなく胃腸炎など冬の感染症の流行時期でもあります。感染対策をしっかり行って過ごしていきましょう。