

2月のほけんだよ!



平成 29 年 2 月 のしお一丁目保育園

寒く乾燥する日々が続きますね。先月はインフルエンザが流行しました。まだまだインフルエンザも風邪も流行しやすい季節です。家族全員で風邪やインフルエンザの予防をしましょう。体調が悪い時は、無理をせず、ゆっくりと休養しましょう。

予防には、、、

- うがい・手洗い → 30秒の手洗いでウイルスの80%が流せると言われています。うがいは、のどに潤いを与えることによって抵抗力を高めます。ガラガラがまだできない子はお茶を飲むだけでも違います。
- ウイルスに近づかない → この時期の人ごみにはインフルエンザウイルスがたくさんいます。不要な外出は避けましょう。咳をしている人がいる場合でも、2m離ればインフルエンザに感染しないと言われています。
- 加湿・換気 → インフルエンザウイルスは湿度が高いと活力がなくなります。湿度は40%以上を保ちましょう。また、定期的に換気をしてウイルスを追い出しましょう。
- 免疫力をたかめる → タンパク質・ビタミン・ミネラルをバランスよくとると免疫力が上がります。睡眠不足は抵抗力を低くします。子どもは21時までに、大人も24時前には就寝するようにしましょう。

<冬のスキンケア>

冬は空気が乾燥するため、皮膚も乾燥しがちです。子どもの皮膚は大人よりも薄く、皮脂の分泌も少ないため乾燥しやすく、刺激にも敏感です。保育園でもお昼寝明けに体をかゆがる子を見かけます。大人も手荒れが気になるこの季節、乾燥から皮膚を守るためには日頃のお手入れが大切です。

- 保湿剤はたっぷり：保湿剤を塗るにはタイミングが大事です。角質層が水分で潤っているときに保湿剤を塗って、水分を閉じ込めてしまうのが上手な使い方です。お風呂上りは10分以内のまだ肌が湿り気をおびているうちに低刺激の保湿剤を塗りましょう。
- 基本は清潔：お風呂の温度はぬるめにし、ゆっくり入りましょう。「清潔に」というとついゴシゴシ洗いたくなりますが、お肌がボロボロになってしまいます。石鹸をよく泡立てて優しく洗いましょう。
- 刺激を少なく：アクリルなどの合成繊維でできた衣類は、体から発散した水分を蓄える力がないので、皮膚を乾燥させます。また、静電気が起きやすくそれによって皮膚が刺激されてかゆみを生じます。肌に接する衣類は、水分を蓄える作用のある木綿などがふさわしいでしょう。

保育園では、乾燥でかゆがる子にはワセリンを塗っています。スキンケアのタイミングで一番良いのは、お風呂上りです。その為、スキンケアの基本はご自宅が基本です。お風呂上りにスキンシップをとりながらケアができるとよいですね。



<今月の予定>

6日(月)	2・3歳計測
7日(火)	0・1歳計測
8日(木)	4・5歳計測
24日(金)	0歳児健診