



# ほけんだより



2019年12月末日  
志村さかした保育園

年末年始は遠出をしたり、長期のお休みのため生活リズムが乱れがちになります。できるだけ普段と同じ生活リズムを心がけ、体調を崩すことなく休み明けにまた元気に登園できるようにしていきましょう。

## スキンケア

### 乾燥による肌トラブルが原因で・・・

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。乾燥は皮膚トラブルの原因になります。

皮膚が乾燥すると痒みが強くなりやすく、そのことで十分に睡眠がとれなくなり、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

また、皮膚のバリア機能の低下により細菌が侵入しやすくなり、水いぼやとびひの原因になることがあります。

効果的なスキンケアをして乾燥から肌を守りましょう。



### ●入浴ポイント●

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使用するとよいでしょう。

また、入浴後には軟膏やクリームなどの保湿剤でしっかりと保湿してあげると効果的です。目安はティッシュが貼りついて落ちないくらいたっぷり塗ることが効果的だと言われています。



## インフルエンザを予防する生活習慣

### ●マスク・手洗い・うがいによる予防

#### 1. 着用するマスクについて

- ・マスクは清潔なものを使う
- ・鼻の上までしっかり覆うものを選ぶ
- ・マスクはウイルスの侵入や他人への感染を防ぐだけでなく、鼻や口の粘膜の乾燥を防ぐ役割もあります

#### 2. 手洗いを徹底するには

- ・爪は短く切る
- ・指の間や手首、手の甲まで石鹸やハンドソープで丁寧に洗う

#### 3. うがいについて

- ・気をつけていても、口やのどにウイルスが侵入する可能性は十分あるので帰宅時には必ずうがいをする

### ●体調管理と生活環境による予防

#### 1. 体調管理

- ・睡眠を十分とる
- ・規則的な生活
- ・栄養バランスの整った食事
- ・疲れをためないこと



#### 2. 生活環境

- ・ストレスが強い環境を避ける
- ・インフルエンザウイルスは、乾燥している環境で増殖するため、空気乾燥させない(加湿器の使用や、濡れタオルを室内に干す)
- ・外出はあまり混まない時間帯を選ぶ

