



ほけんだより

1月号



令和5年12月末日
志村さかした保育園

年末年始は長期のお休みのため生活リズムが乱れがちになり、毎日の冷え込みで体調を崩しやすい時期です。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。

寒い時期のけがや病気に注

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度換気をしましょう



感染症にならないように、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう。



乾燥しないように加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

スキンケア



●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しましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強いは、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

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。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通じたスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけしておくのもよいでしょう。