



2月

ほけんだより

令和4年1月末日

志村さかした保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月上旬が最も寒く風邪が流行する時期でもあります。新型コロナウイルス感染症の流行が拡大しております。度々申し上げておりますが、基本的な感染対策である手洗い、うがいをこまめに行い、体調不良がある場合は無理をさせずお休みするようお願いいたします。



冬のスキンケア 冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみが出ることがあります。

特に子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるため荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥が進むと、あかぎれや発疹など様々な皮膚トラブルが出やすくなります。

スキンケアの基本 清潔と保湿が健康な皮膚を作る基本です。

肌を清潔にするため入浴は大切ですが、石けんやお湯で洗い流すことで皮脂がなくなり乾燥させてしまうので注意しましょう。外出から戻ったときやお風呂上りに保湿ケアを心がけましょう。特に、口の周りや鼻の下などはよく拭くため荒れやすくなっています。ワセリンなどでケアしましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいらっしゃいますが、冬に肌を出していると肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。

薬の飲ませ方

水薬

- スポイトを使って頬の内側にゆっくりと流し込む。
- 哺乳瓶の乳首を使って吸わせる。
- パンやカステラ、ウエハースに浸して食べさせる。

粉薬

- 少量の水を加えてペースト状にするか、溶かしてスポイトで与える。難しい場合は、混ぜても苦みの出にくい食品を活用してください。以下の食品を参考にしてみてください。混ぜる場合、残してしまうこともあるので薬を混ぜる時の食品の量は少なめにしましょう。

単シロップ・練乳(コンデンスミルク)・ジャム
 パナナやリンゴのすりおろし
 パンに塗るチョコレートクリーム
 ヨーグルト
 ミニシュークリーム・カスタードクリーム
 アイスcream
 海苔の佃煮・ふりかけ←甘味を嫌うお子さま向け

こんなお薬のときは注意!

クラリスロマイシンやアジスロマイシンなどの薬によっては、オレンジジュースやスポーツドリンクなどの酸性飲料、乳酸菌飲料、ヨーグルトなどに混ぜると苦みが強くなったり効き目が悪くなります。薬剤師さんの説明をよく聞くようにしましょう。わからないことがあれば質問することが大切です。

