



## ほけんだより

令和2年11月 若松保育園

看護師：荷川取 江莉

肌寒い季節になってきました。冬に備えて体調は万全ですか？

これからの時期、新型コロナウイルスに加えてインフルエンザ、ノロウイルスなどの胃腸炎を引き起こす感染症も増えてきます。

感染予防の基本である、手洗い・うがいを行い元気に過ごしましょう。

### 感染予防の基本は手洗い

感染症の多くは手洗いをしっかりする事で予防できます。

簡単なようで難しい手洗いについて、ご家庭でも手洗いの方法やタイミングを確認してみてくださいね！



#### 手洗いのタイミング

- ・ 飲食の前
- ・ 人に触れる前後
- ・ 食事を作る前
- ・ 目鼻口に触れた後
- ・ 多くの人が手にする物に触れた後
- ・ 帰宅後 など

### 冬のスキンケア

温度・湿度とも下がる冬は、子どもの肌はカサカサになりがちです。カサカサになると、肌のバリア機能が低下して肌荒れの原因となります。

特に、0～2歳までの子どもは、大人の肌の半分の薄さで、皮脂量も少ないため肌荒れしやすいです。そのためスキンケアが重要になってきます!!

今回は、スキンケアのポイントである、洗浄と保湿についてお伝えします。

#### お風呂でのポイント

- ・ 38～40度程度のあまり熱くないお湯で
- ・ 刺激の少ない石けんを使用しましょう
- ・ よく泡立てた石けんをたっぷり使って、手で洗いましょう
- ・ 石けんのすすぎ残しに注意しましょう
- ・ タオルは押しふきで摩擦を最小限にしましょう



#### 保湿ケア

- ・ 1日2回の保湿ケアがベストです（朝・お風呂上がり）
- ※お風呂上がりには10分以内に保湿をしましょう！
- ・ 塗る時はたっぷり！ティッシュペーパーがくっつくくらいが◎
- ・ 冬はローションタイプよりもクリームタイプがおすすめです



※かきむしってとびひになっている、発疹が持続している場合は早めに皮膚科を受診しましょう。

### いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。

保育園では、3～5歳児クラスは昼食後の歯磨き頑張っていますよ！

定期的にかかりつけの歯科へ行き、定期健診を行いましょう。

