

2021年

12月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

今年も残すところ1ヶ月となりました。いろいろと忙しい12月ですが、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの病気も気になる季節です。毎日、気温の変化が激しいですが、健康に気を付けて元気にお正月を迎えましょう。

今月の予定



健康な肌は、外部の刺激から体を守っています (バリア機能)

乾燥肌になると・・・

- ・かゆみ、湿疹、水いぼ、とびひ等
- ・アレルギーが侵入しやすくなる

赤ちゃんや子どもは大人よりも角質が薄く、肌のバリア機能が上手く働きません。肌のバリア機能が低下することにより、肌内部の水分を保ちにくいことから、肌が乾燥しやすい肌環境にあるのです。



手あらいのあと、濡れたままにしておくとかかぎれやしもやけになることがあります。さらに湿度が50%以下になると皮膚の乾燥が始まるといわれています。乾燥すると、皮膚の表面がカサカサになり、ひびわれなどがおきます。

手指の消毒をする回数が増えてきてカサカサの肌にアルコール消毒が痛くなります。対策としては、「手を洗ったらしっかり水分をとる」「お風呂上りなど血流が良くなっている時に保湿剤をぬる」ことも大切です。

皮膚トラブルを防ぐポイント

加湿

室内の湿度を60%に保てるように、加湿を心がけましょう。

衣服選び

肌に直接触れる下着や衣類は、ちくちくするなど刺激のある素材は避けましょう。

洗浄ケア

●入浴のポイント

- 刺激の弱い石鹸を使用し、よく泡立てて、やさしく洗う。
(洗浄力の強い石鹸やボディソープを使いタオルでゴシゴシ強く洗うと、皮膚の角質まで傷つけてしまい、肌の乾燥が強くなってしまいます。)
- 長風呂は保湿成分も一緒に流れてしまう可能性があるため、適度な入浴時間を心掛ける。

爪を切る

ひっかいて皮膚を傷つけないように、週に一度は爪を切りましょう。

冬に温める三つの首

①首 ②手首 ③足首

なぜ、3つの首かというと、あたためられた血液は全身へあたたかさを運んでくれています。首、手首、足首は血管が皮膚表面近くにあるため、あたためやすく、血流が良くなることで身体全体があたたかくなります。逆にこの3つを冷やすと体が冷えてきてしまいます。そこで、3つの首あたため作戦！

- ① 首 … マフラーやネックウォーマーなどをつけて寒さが入らないように！
- ② 手首 … 手袋は手首までかかれるとよりいいですね！
- ③ 足首 … 靴下はくるぶし丈ではなく足首が隠れる長めのものがおすすめです！

11月に
報告があった感染症
なし