



ほけんだより 1月号

2021年1月4日
イトンちどり保育園



あけましておめでとうございます。

年末年始はご家族でうち時間を楽しく過ごされたことと思います。

今年もこどもたちが元気いっぱい健康に過ごせるように『ほけんだより』を通して病気やけがの予防法などをお伝えしていきます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

冬の肌荒れ対策

温度が低い冬は空気中の水分量が一年で最も少ないため空気が乾燥する時期です。

特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいです。清潔と保湿で日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

外あそびや手洗いのあと、冬の寒風に地肌を保湿クリームを塗る。



(長そで・長スポンの着用)

あかぎれになったら

皮膚が極度に乾燥し潤いがなくなることから刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。基本的なケアはワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り血行を良くすることです。切れた部分から細菌感染を起こしてジクジクしてしまうこともあるため、その場合は皮膚科を受診しましょう。また、皮膚が温度差に耐えられなくなり血行が悪くなるとしもやけになります。手足を急な温度変化にさらさないように気を付けましょう。

家庭でできる感染症対策

インフルエンザが流行り始める時期です。また、新型コロナにもかからないように家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがい（ぶくぶく、がらがら）とせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



室内の温度・湿度をチェック

室温 16~18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクの最も大きい効果は、ウイルス（飛沫）をまき散らさないことです。マスクの着用を正しく行いましょう。



定期的な換気と密を避けましょう



密接
密集 | 密閉
3つの「密」をさけましょう