



2021年1月4日(月)  
ゆらりん港南保育園  
看護師 新井千尋

あけましておめでとうございます。

年末年始はどのように過ごしましたか。いつもと違った年末年始だったとは思いますが、楽しめたでしょうか。連休の生活リズムの崩れを整え、よく食べてよく遊んでよく寝て、免疫力を上げていきたいですね。2021年、どんな1年になるか想像できませんが、みんなで元気よく過ごしていきましょう！今年もよろしくお願ひ致します。



### 1月の保健行事

＊身体測定

7日(木) 0歳 12日(火) 1歳  
18日(月) 2歳 20日(水) 3~5歳

＊健康診断

21日(木) 0、1歳  
28日(木) 0、2歳



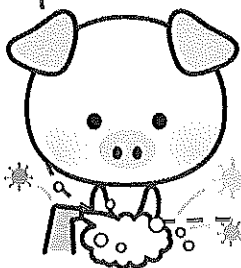
### 12月の感染症

水痘(水ぼうそう) 2名

＊感染症は突然流行します。接種できる予防接種は忘れずに接種するようにしましょう。

12月にうさぎ組、こあら組、きりん組、ぞう組の子ども達に手洗い指導をしました。やり方を真似しようとじっと見つめている子、いつもより時間をかけて念入りに手洗いをする子。みんな意欲的に真剣に手洗いをしていました。

自宅でも子ども達に手洗いの方法を聞いてみてくださいね！みんなでばい菌をやっつけましょう！



## 子どものスキンケア

最近、手や腕など乾燥している子が非常に多いです。乾燥などで皮膚のバリア機能が壊れると、皮膚からアレルギー物質を取り込み、アトピー性皮膚炎を起こしやすくなります。毎日のスキンケアをしっかりと行うようにしましょう。スキンケアは“洗う”、“保湿する”、の2点が大切です。

#### 【洗う】

- ① たっぷり泡を立てて手で洗う。
- ② しわを伸ばして洗う。
- ③ 石鹸を残さないように洗う。

#### 【保湿する】

- ① 洗ったらすぐに塗る。
  - ② 擦り込まず、表面に均等に塗る。
  - ③ 適切な量を塗る。
- ⇒大人の人差し指、第一関節分(0.5g)

大人の手のひら2枚の面積に塗る量です。

- ④ しわを伸ばして塗る。

ご自宅でぜひ実践してみてください。洗い方、塗り方について詳しく知りたい方は看護師までお声かけください。

