



# ほけんだより



2025年1月  
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川  
看護師

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか。つい、夜更かしをしてしまったり、食べ過ぎてしまったり、体調を崩したりしていませんか。新しい1年がスタートします。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを整え、心身ともに健康な1年にしていきましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 「耳掃除」うまくできていますか？

### 「耳掃除」が「耳あか取り」だけになっていませんか？

耳掃除は気をつけていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがち。お風呂で洗う習慣をつけましょう。

また、耳には「耳あか」を外に排出する

仕組みがあります。耳あかを取ろうとしてかえって耳の皮膚を傷つけることもあるので、耳の穴の入り口に近いところにある大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。

### 耳のみぞもしっかり拭いて

子どもの耳は小さく、みぞの中に汚れがたまりがち。お風呂上がりに綿棒などでやさしくふいてあげましょう。



耳の中に水分が残らないよう、指にタオルを巻いてふき取って。

### 耳の後ろの洗い残しに気をつけて

耳の後ろはすすぎにくいので、体を洗うときではなく、髪を洗うときに、ついでに耳の後ろまで洗う習慣をつけましょう。



## 保湿剤、使い分けましょう！



夏向き

オールシーズン

冬向き

#### ●ローション



液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。

#### ●乳液



クリームよりも水分が多く、のびがいいタイプ。

#### ●クリーム



軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。

#### ●軟こう



油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

### 【12月の感染症情報】

インフルエンザA型  
ウイルス性胃腸炎

9名  
1名

### 1月の園医健診：1/14（火）くまのみ組

※何かご相談などがございましたら職員までお声かけ下さい。

