



ほけんだより12月号

2022年11月30日
ゆらりん高輪保育園
看護師 高橋・徳田

今年も残り1ヶ月となりました。2022年最後まで気を抜かずに感染予防対策をしっかりと行い、ウイルスに負けずに元気に過ごしましょう。12月はクリスマスや年末年始など行事があり楽しいことがたくさんです。その反面、健康面においては疲れが出たり、気温・湿度の低下により体調を崩してしやすいので気を付けていきましょう。

冬のスキンケアについて

子どもの皮膚は大人の皮膚の1/2 1/3 しかないと言われるほど薄いので寒くなると乾燥しやすく、刺激や摩擦に対する抵抗力も弱いので、とても傷つきやすくなります。皮膚が乾燥すると痒くなるので、掻いてしまい、たくさん傷がついてしまったということもあると思います。冬、皮膚が乾燥する時期は、清潔と保湿を心がけましょう。

- ★体調が悪くなければ毎日入浴し、清潔を保ちましょう。
- ★入浴時、ゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけるので、優しく泡で洗ってあげましょう。
- ★入浴後、タオルで優しく拭いたらすぐに、刺激の少ない保湿剤などでスキンケアをしましょう。
- ★毎日手入れをしても肌荒れが続く場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



◎子どもは皮膚が乾燥すると痒みが生じます。痒い⇒掻く⇒角質層が傷つく⇒よりバリア機能が低下
皮膚のバリアが破壊されると…
○水いぼなどの皮膚の感染症にかかりやすくなる。
○皮膚炎がある場合はさらに悪化する。



ケアをしなければ、さらに皮膚は乾燥を増してしまい、悪循環となります。

◎とくに乳児はよだれや食事の食べ残しなどが顔や体に付きやすく、そのままにしておくと肌荒れの原因にもなります。よだれはこまめに拭き取り、食後はタオルなどで優しく拭き、保湿剤も利用しましょう。

◎皮膚の乾燥がひどかったり、アトピー性皮膚炎等で皮膚の状態が悪く、主治医から塗り薬が処方されている場合は園でも塗ることが出来ますのでご希望の際は与薬依頼書の記入・処方箋の持参をお願い致します。

“低温やけど”に要注意！！

湯たんぼ・電気アンカ・ホットカーペット・カイロ等、体温より少し高め温度のものが長時間肌に接触していると起こるやけどを“低温やけど”といいます。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴です。肌が赤くなり子どもが痛痒く感じていたら注意が必要です。

これからの季節、暖房器具は活用する機会が多いと思います。使用する場合は、よりこまめに観察し皮膚症状に注意しましょう。

【 応急処置 】

- *痛みが和らぐまで流水で冷やす。(20分以上)
- *広範囲の場合は、冷水で濡らしたタオルなどで覆う。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間や休診日などの確認をしておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことも大切です。

保健行事予定

<健康診断>

- ◎0・1歳児：12日(月) 14:45~
- ◎0・2歳児：19日(月) 14:45~
- ※園医にご相談などありましたら、保育士または看護師にお声掛け下さい。

<歯科検診>

- ◎20日(火) 10:00~
- ※欠席の場合は各自で歯科検診を受けに行ってください。ご了承下さい。
- ※検診当日は歯磨きをしてから登園をお願いします。

<身体測定>

- ◎0歳児：12日(月)
- ◎1歳児：9日(金)
- ◎2歳児：8日(木)
- ◎3歳児：7日(水)
- ◎4・5歳児：6日(火)

