



ほけんだより



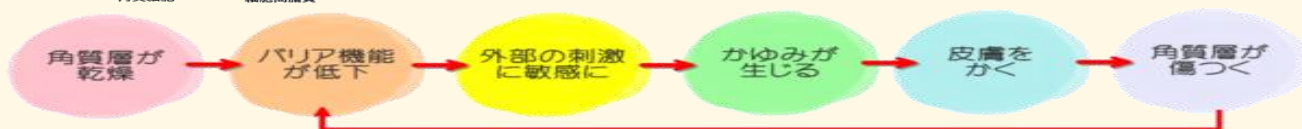
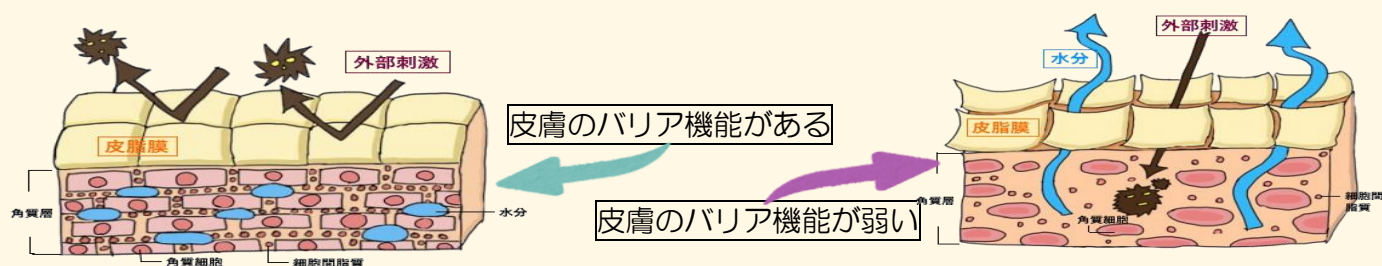
早いもので 12 月になりました。秋らしい秋の時期がなく、寒暖差も極端なほどで、体調管理や衣類などの調整の難しさを感じています。

冬を迎え寒くなりますが、早寝早起きを頑張り、食事をしっかり摂り、手洗いうがい、室内の加湿（40～50%程度が理想です）をし、元気に登園できるようにしましょう。

皆さまお揃いで、健やかな新年を迎えられますようお願い申し上げます。

こどものスキンケアってとっても大事！

大人の角質層はラップ 1 枚程度の薄さですが、子どもの肌って、角質層が大人の 1/2～1/3 しかなく、想像以上にデリケートなんです。そして、皮脂膜は大人よりも少ないため、皮膚のバリア機能が弱く、乾燥した状態なんです。



正しいスキンケアをしましょう

- ① 清潔を保つ（洗う） ☞ たっぷりの泡で手洗いしましょう。熱いお湯でも皮脂は流れてしまいます。
- ② たっぷり保湿、こまめに保湿 ☞ まずは大人の手に保湿剤をとり、手に伸ばしてからやさしく塗ってあげましょう。スキンシップにもなりますよ
- ③ 刺激を少なくする ☞ 子どもはよく汗をかきます。肌に触れるものはできれば綿素材がよいですね。合成繊維や裏起毛の服などは汗も吸いにくく、湿疹の原因にもなったりします。
- ④ 皮膚トラブルがあれば、早めに皮膚科へ相談しましょう



保育園での投薬について

冬季になりますと、保育園での投薬が増える時期になります。慢性的な病気などで園での投薬が必要と医師が処方されたお薬や、溶連菌感染症などで定期的な抗生剤が処方されるなどのやむを得ない場合は、お薬連絡票に記入をお願いします。咳や鼻水のお薬に関しましては、帰宅後と寝る前に内服していただくか、医師に状況を説明していただき、1日2回の処方に変更していただきますよう、受診の際にご相談ください。

ご持参される際には、ジップロック等で封ができる袋に薬・連絡票・薬剤情報提供書等を入れてください

★年末年始はほとんどの医療機関が休診となります。お子さまの急な体調不良やケガなどに備えて、事前にかかりつけ医や救急対応病院の他、休日診療また、帰省先の医療機関の休診情報など調べておく安心です。