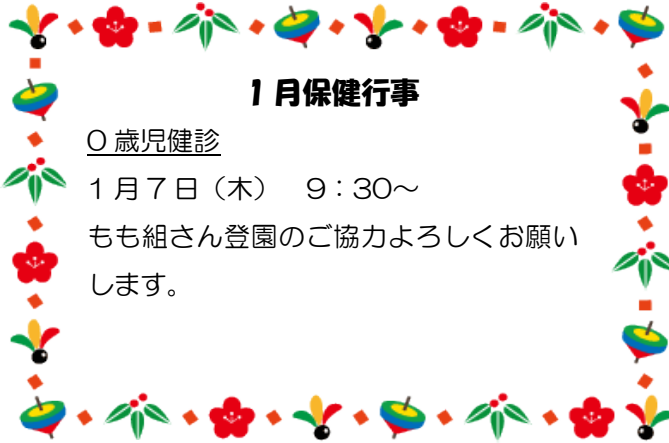




# ほけんだより

令和3年1月4日発行  
両国・なかよし保育園  
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いかがでしたか。  
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。



## 1月保健行事

0歳児健診

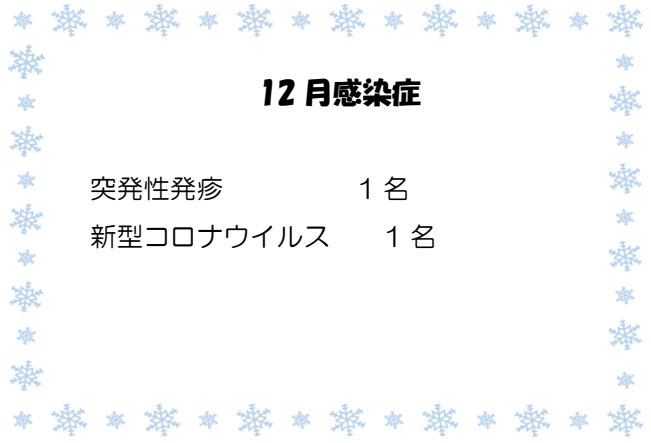
1月7日(木) 9:30~

もも組さん登園のご協力よろしくお願  
いします。

## 12月感染症

突発性発疹 1名

新型コロナウイルス 1名



## 冬のスキンケア

冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみが出ることがあります。外出から  
戻ったときやお風呂あがり等に、保湿ケアを心がけて頂くようお願いいたします。



### 子どもの肌が荒れ やすいわけ

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態など乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹等様々な皮膚トラブルが出やすくなります。



### スキンケアの基本は 清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外遊びや手洗いのあと、保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また冬でも半そでで過ごしていると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。



### 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で外からの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が入った保湿剤を塗り、血行をよくすることです。ただ、切れた部分から細菌感染を起こして、化膿してしまうことがありますので、その場合は皮膚科を受診しましょう。

### 生活リズムを整えましょう

長期のお休みが続くことによって、生活リズムが乱れやすくなります。スムーズに普段の生活に戻れるように規則正しい睡眠、バランスのとれた食事、休息を意識した生活を心がけましょう。



### 新型コロナウイルス感染について

この度は園内で新型コロナウイルス感染が発生し、突然のお迎え連絡・お休みのご協力を頂きありがとうございました。感染の発生した全体像や感染経路及び感染源等を推定し感染拡大の防止に努めました。今後も感染症防止策の徹底を行っていきたいと思います。