



# ほけんだより

社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 5年 1月 4日(水) 発行

## 今年もよろしくお願ひします

### 生活リズムを取り戻そう

年末年始は、ついつい遅寝遅起きになってしまった、というご家庭も多いのではないのでしょうか。生活リズムを取り戻すには、まず早起きから・・・といわれています。カーテンを開け、朝の光を浴びると、体が目覚めます。朝ご飯を食べて、保育園へ着く頃に体のエンジンもかかっているはずです。また、たくさん遊ぶと夜もぐっすり眠れ、睡眠中に病気から身を守る抵抗力が作られると言われます。インフルエンザ等流行する時期になるので子どものベストな生活リズムを取り戻せるようにしましょう。

### 冬の子どもの皮膚トラブル

1月に入り寒さが一段と増してきました。気温と湿度が低くなるために、肌が乾燥しやすくなります。また、新型コロナウイルス感染症対策のアルコール消毒による手荒れも見られます。子どもの肌は大人よりも皮膚が薄く乾燥しやすいので、気を付けてあげてください。

#### 乾燥肌・あかぎれ

乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったりすることです。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がカサカサして粉をふいたようになると、かゆみのある赤い湿疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。清潔にして、こまめに保湿剤を塗り、肌を保護してあげてください。

#### 口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してカサカサになってしまいます。このように唾液によって、唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを「口のなめ皮膚炎」といいます。なめないように声掛けをして口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめに塗って保湿を心掛けます。



### 肌に合う保湿剤を選んでください

保湿剤には、水分を保持する作用のあるもの(尿素やアミノ酸、コラーゲンなど)、皮膚のバリア成分を補うもの(セラミドなど)、皮膚を覆ってバリアのかわりをするもの(ワセリンやポピーオイルなど)があります。子どもの肌に合う保湿剤を選んで下さい。アトピー性皮膚炎の子どもは、皮膚が乾燥すると症状が悪化しがちです。保湿を十分にしましょう。かゆみを訴えたら、皮膚科医に診てもらうことも必要です。

### おねがい



### 風邪の後の登園について

インフルエンザや麻疹(はしか)、水痘(水疱瘡)など感染力が強い病気は、法律によって園や学校の出席停止期間が決められています。それ以外は、風邪の種類によりこととなりますが、症状が治まった後もウイルスの排出する場合があります。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の判断を受け、許可をもらってから登園しましょう。不明な場合は、年度当初に配布しました保育のしおりをご覧ください。

登園できるまでの期間の目安は症状によっては様々なので感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染がおこらないようにしましょう。

### 手洗は洗い残しがないようにしましょう



手は、いろいろなものに触れるため、手を介して感染が広がります。そのため、感染予防には石けんを使った手洗いが欠かせません。手洗いの大切さを子ども達にも伝えて、家族みんなですてきな手洗いをしていきましょう。

 ①水道水で手をぬらす	 ②石けんをしっかりと泡立てる	 ③手のひら、手の甲を洗う	 ④指と指の間をこすりよぶように洗う
 ⑤親指を反対の手でつかんで洗う	 ⑥よくこすって、指先、爪の間も洗う	 ⑦手首を洗う	 ⑧流水で石けんを洗い流し、清潔なタオルでふく

### ほけんの目

手洗いチェッカーを使ってどれだけ手に汚れがついているか確認しました。頑張っても手洗いしてもなかなか汚れが落ちず、ビックリする子ども達。何度も洗って確認する姿がみられました。

