



ほけんだより 1月号



2024年1月4日
昭和ナースリー
看護師



知っておこう！冬のスキンケア

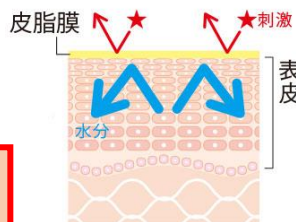
空気が乾燥し、子どもたちの乾燥肌が目立つようになってきました。赤み、肌荒れ、かゆみが出ることもあります。ご家庭でも保湿ケアなど実践してみてください！

子どものお肌はとっても未熟で、1年中カサカサ状態！！！！

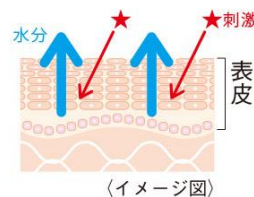
子どもの皮膚の特徴

- ✓ 皮膚が薄い(大人の半分程度の薄さ)
 - ✓ 角層の水分保持能力が低い
 - ✓ 皮脂の分泌量が少ない
- 『バリア機能』が不完全

大人の肌



乳幼児の肌



無防備な子どものお肌は、
保湿ケアで守ってあげましょう！

お肌の『保湿』

ヒルドイド など(ヘパリン類似物質)

皮膚に水分を補い、皮膚の角質層で水分を保つ。肌の血行を促進させることで肌の水分の循環や供給を増やす効果をもつ。

お肌の『保護』

ワセリン・プロペト など

皮膚の表面に油分で膜をつくることで、肌内部の水分が蒸発するのを防ぎ、外部の刺激から肌を保護する。

- お風呂のお湯を熱くし過ぎず(40℃以内)、20分以内の入浴がおすすめ
- 保湿は、1日2回(夜のお風呂あがりはできるだけ早く保湿！)
- まず『保湿剤』でお肌の保湿を行い、その後『保護剤』で水分の蒸発を防ぐ。
- たっぷり。塗った後、ティッシュが張り付いて落ちない程度。

チューブタイプ 人差し指の第1関節分
ミルク・ローションタイプ 1円玉大

大人の手のひら2枚分の広さ

- 優しくなでるように塗る。こすって塗り込まないように。

肌の基盤がつくられる3歳までに肌トラブルを繰り返すと、一生肌トラブルを起こしやすい肌になってしまうそうです。我が家では『3歳までの肌は一生モノ！』を言葉に、子どもたちの毎日の保湿ケアに注力しています！！(自分のお肌のケアが後回しになりがちです...)

12月20日(水) くま組さん、手洗い指導を行いました



手洗いの塗り絵で
順番待ち♪



歌いながら手洗い♪
指の間もお山を作って...

感染症の流行しやすいこの季節にも再度手洗い指導を行いました。みんな4月の時よりもとても上手に出来ました👍✨
手洗いは、流水と石鹸で15秒~30秒以上行うことが有効とされているため、おうちでも【手洗い歌(別紙参照)】を歌いながらお子様と一緒に手洗いしてみてください★

昭和ナースリー12月の感染症報告

- 感染性胃腸炎(ロタウイルス) 1名(ひよこ)
- 溶連菌感染症 1名(ひよこ)
- インフルエンザA型 1名(職員)

