



寒い日が続いていますね。

東保育園では、インフルエンザ流行は落ち着きつつありますが、近隣の小学校では学級閉鎖の所もあるようです。引き続き、体調に気を配っていきましょう。インフルエンザに罹った時は、登園に登園許可証が必要です。感染拡大を防ぐため、ご協力をお願いします。

## 子どもの肌が荒れやすいわけは？

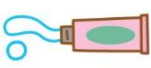

冬は、乾燥の季節。子どもは肌のバリア機能が未発達で皮脂の量も少ないです。そのため、乾燥すると肌のバリアがどんどん失われ、かさかさ・かゆみ肌となり、さらに悪化すると、あかぎれや発疹などさまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。



## スキンケアの基本は清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な肌を作る基本です！

保湿剤は大きく分けて乳液タイプとクリームタイプがあります。どちらでも、好みのものを使いましょう。子どもに使うものですから無香料・無着色がおすすめです。

	特徴	お勧めシチュエーション
乳液タイプ 	サラサラしていて塗り易い	ベトベトが嫌いな子 からだの広い範囲に塗る時 夏など汗をかく時期
クリームタイプ 	ベトベトしている 保湿力が高い	乾燥が強い子 乾燥が強い場所に部分的に塗る 冬の乾燥が強い時期

★あかぎれや発疹などの皮膚トラブルができてしまった場合、乾燥やかゆみが強い場合は、市販の保湿剤を塗るのではなく、皮膚科を受診し医師に相談しましょう。

## 保湿剤の塗り方



軟膏・クリームは  
人差し指の先から  
第一関節まで



ローションは1円玉大で



大人の手のひら  
2枚分の広さにぬれる

乾燥の程度によりませんが、1日2回が保湿剤を塗る目安。お風呂上りと、朝替える時に塗るのがお勧めです。お風呂の後は、15分以内に塗るのが理想的でしょう。保湿剤は、左のイラストのようにたっぷり使います。



手荒れ予防のためにも、手を洗った後は、しっかり水分をふきとろうね

### 健診予定

16日：内科健診

### 保健によるおはなし

- ・うがいの話し（たけ組）
- ・眼の話しと視力検査（まつ組）
- ・はみがき週間（まつ組）
- ・からだの名前（すぎ組）