



ほけんだより

令和4年1月4日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 看護師

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせましたか？今年もうがい、手洗い、咳エチケットで感染予防をしながら元気に過ごしましょう。

1月の保健行事予定
中旬以降 身体測定

12月の感染症発生状況
なし

子どもの皮膚を守るには

●保湿をしましょう

お風呂上がりで皮膚が潤っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。

POINT 1

背中や膝の裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになっても、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合っただけで荒れやすい膝の裏や肘の内側も忘れずに塗りましょう。

POINT 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟膏(ワセリン)やクリームなどの油分が皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

●綿のパジャマがおすすめ

化学繊維のパジャマは乾燥しやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。肌着も綿のものがおすすめです。

●乾燥対策をしましょう

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥がはじまると言われています。加湿器の使用で室内の湿度調整を行いましょう。



～風邪症状について～

風邪症状のある方は病院受診をお願いします。内服が終了していても症状が続いている場合は引き続きお薬をもらって内服しましょう。また、もらったお薬はその時の症状や体重にあわせた処方となっており、似た症状でも残っていたお薬が使用できるとは限りませんので再度病院受診をお願いします。

～予防接種について～

日本脳炎の予防接種がワクチンの不足により遅れています。厚生労働省のホームページより今後は継続的なワクチン供給が見込まれているとのことですので、接種がまだの方はかかりつけ医に確認し接種して下さい。その他の予防接種についても接種した日にちを健康カードへ記載していただきますようご協力よろしく申し上げます。