



1月のほけんだより



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか？今年も子ども達が健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

しもやけ・あかぎれを防ごう！！

しもやけ・・・寒さで血管が縮み、血液の流れが悪くなり、血行不良が起こる現象です。

あかぎれ・・・手洗いが多くなると、皮膚表面の油分や水分が失われやすくなります。また、冬は空気が乾燥しているため、さらに水分が蒸発します。そのため皮膚はかさついて赤くなり、一部分に亀裂が入って出血や痛みを伴う症状のことです。



予防と対策は？

- 1 体（手や指先）を冷やさないようにする
- 2 部屋の乾燥を防ぐようにする
- 3 手足は優しく洗い、優しく水分を拭きとる
- 4 保湿を拭きとり、クリームなどで保湿をしっかりする



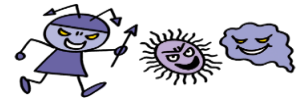
お風呂に入る時のポイント！



入浴にて体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強いボディソープだとかえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱いものを少量、よく泡立ててから使用するか、タオルを使わず、手で洗いましょう。

年末年始も手洗い・うがい

感染予防の為に、外遊びの後やトイレ後や食事の前にはしっかりと手を洗う習慣を付けましょう。風邪のばい菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったら、うがいもしっかりとしましょう。水の他、お茶のうがいもお勧めです。



咳エチケットは大切！

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう、ティッシュペーパーで鼻や口を押さえ(もしくは自分の腕で口を覆い)たり、咳が多い場合はマスクをしましょう。鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱(出来ればふた付き)に捨てましょう。



～肌が乾燥する季節には～

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まります。加湿器や洗濯物で室内の湿度調整や通気性の良い衣類を選びましょう。入浴時は、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い場合は、ぬるま湯で入浴しましょう。乳幼児は特に冬に気をつけ、年間を通してのスキンケアをしましょう。