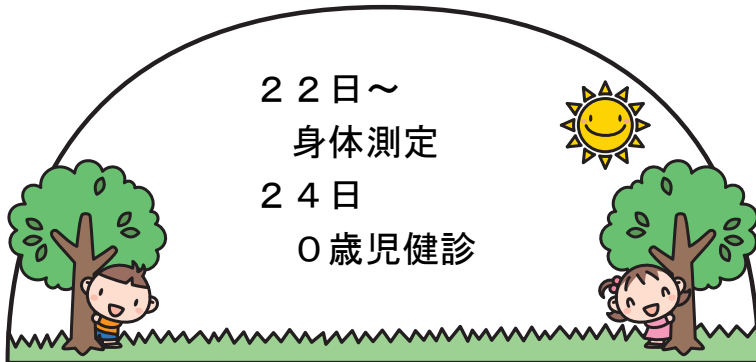


保健だより

5月



風薫る5月、さわやかな季節になりました。新しい年度が始まって1ヶ月が過ぎ、子どもたちは新しい環境にも慣れてきた様です。しかし、そろそろ疲れが出て、体調を崩してしまう子も出てきています。睡眠が十分とれるよう心掛けましょう。



☆ 0歳児健診

4月26日全園児健診の日にお休みされた方は、健診を行ないます。また、ご相談のある方は、毎月園医が来園します。声をかけていただければ、確認致します。

全園児健診をし、乾燥肌が気になりました。園医からのアドバイスは、ポンプ式の石鹸の利用は、子どもにとって1回量が多く、油分が無くなり乾燥肌になりやすいです。輪ゴムをポンプの管に巻き、量の調節をお勧めします。

軟膏の塗り方 4つのポイント



1. タイミングを逃さず塗る 洗った後すぐ、水分が逃げないうちに軟膏や保湿剤を塗る事が大切です。入浴後10分以内に塗る事をおすすめします。
2. ごしごし擦り込まない ごしごし擦り込むと、皮膚を傷つけバリア機能を低下させます。
3. 適切な量の軟膏を塗りましょう

大人の人差し指
第一関節の
長さ位の量



大人の手
2枚分くらいの
面積に。



ローション
では一円玉大



4. しわを伸ばして塗りましょう 耳切れしないように、耳の裏は餃子耳、耳介や耳たぶも指でつまんでしっかり塗りましょう。

乾燥肌のケアは「朝」と「夜」の1日2回行ないましょう。スキンケアをすることにより、スキンシップが生まれ、触れ合う事でお互いにハッピーホルモンと言われる「オキシトシン」が分泌されるようです。忙しい毎日ですが、大切なひとときを楽しみましょう♪

