

保健だより

寒くなって、空気が乾燥してくると、皮膚のかさかさが気になりだします。特に子どもの皮膚は大人より薄く皮脂が少ないために乾燥しやすく、トラブルもおこしがちです。毎日のスキンケアで気持ちよく過ごせる様心掛けましょう。



家庭でのスキンケアの基本

- ① お風呂は38°C～39°C
寒いと、お湯を高めにしてしまいがちですが、熱いと皮脂まで流れ落ち、バリア機能が低下してしまいます。
- ② 入浴後は保湿剤で潤いを与える
ローション く クリーム く 軟膏 の順に油分が多く、保湿効果が高くなります。
- ③ 肌着に気をつける
「ちくちく」「もこもこ」の衣類は、肌にあたると刺激してしまうので注意が必要です。
- ④ 部屋の乾燥を防ぐ
空気が乾燥すると、痒みが増します。加湿器等を使い、乾燥を防ぎましょう。

*爪切りについて

爪が伸びていると、砂などの汚れが爪の間に入り手洗いをしても中々落ちず、細菌が繁殖しやすくなります。また、自分の顔に傷をつけてしまったり、不意にお友達に当たった時ケガにつながることもあります。保育園では、爪が反り返ったり、深爪、爪が欠けてしまうことがありますが、園ではカットせずに絆創膏で保護をする対応をさせていただきます。ご家庭で爪切りやヤスリで処置していただきますよう、よろしくお願ひします。週末には親子のスキンシップを兼ねて、爪切りタイムを作りましょう。



*嘔吐の対応 ～衣類の洗濯～

<消毒液の作り方>

●500mlのペットボトル、塩素系漂白剤（ハイターなど）を準備します。

ペットボトルのキャップ 2 杯分の塩素系漂白剤（ハイター等）を 500mlペットボトルに入れ、ペットボトルがいっぱいになるくらいの水を入れる。

<衣服の処理>

嘔吐物で衣服が汚れた時は、汚れを落として、ビニール袋に入れます。

この中に消毒液をひたひたに入れて 10 分程度放置してから洗濯します。

消毒液は漂白作用があるので色抜けしてしまいます。色落ちが心配な場合には、85度以上の熱湯消毒2分以上でも効果があります。