



ほけんだより

平成 28 年度 No. 6

みちのこ保育園

ホトケノザの群生が春の力強い日差しを受け、見事なピンク色のじゅうたんのようです。寒さ厳しい冬の景色からほんわかと心が温まる季節になりました。ひとまわり大きくなった子ども達。

4月の進級・卒園にむけて今一度、健康習慣の見直しをしましょう。

☆生活の見直し☆

- 早寝早起きの習慣はつきましたか。
- 朝食は必ず食べて登園していますか。
- 早起きと朝食で、排便の習慣はつきましたか。
- 個人に合わせた無理のない薄着をしましょう。
- 朝、めやに、鼻水、口の周りの汚れを拭き取りましょう。
- 食後の歯磨き、仕上げ磨きを丁寧に。
- 爪切り、耳掃除を忘れないように。
- 前髪は目にかかっていませんか。清潔にまともっていますか。
- 季節に合った衣類、サイズ確認をお願いします。
- 手拭きタオル、エプロンが黒ずんでいたら交換しましょう。
- 持ち物の名前が消えかかっていたら書きましょ

♥1年をふり返り

- ・ヘルパンギーナ、季節外れのRSウイルスに感染が多くみられました。
- ・感染性胃腸炎も大流行まではしませんでした、一時期、続けて発症しました。
- ・インフルエンザはA型ばかりでした。B型も他の地域で出ていますのでまだ、注意が必要です。
- ・ピカピカ習慣は、お忙しい中ご協力いただきました。気持ちが良いということ、知って欲しいですね。
- ・病気後の、登園届や医師の意見書の提出、ありがとうございました。まだ使用しますので前もって用紙のコピーをお願いします。紛失しないように



👉かさかさ乾燥肌

大人の皮膚の厚みに比べると子どもの皮膚の厚みは薄く、敏感に環境に影響されやすいです。健康な皮膚は、外からの刺激をブロックする役割があります。

まだまだ乾燥する日が続きます、適切な皮膚を保護するスキンケア方法をご紹介します。

①お風呂でゴシゴシ洗わない。スポンジや泡立てネットで石鹸の泡を作り、手のひらで優しくなでるように洗います。シャワーの水流も刺激になるので、優しく流しましょう。東北大震災の時に入浴ができなかった人達がいつも乾燥でかゆかった肌がかゆくないことに気付きました。元々、日本人はきれい好きで洗いすぎのようです。

②入浴後は間髪を入れず、時間を少しもおかないで保湿剤を全身にたっぷりと塗ります。お母さんたちの顔と同じで、どんどん水分が蒸発します。登園前にも保湿剤を塗ります。

③乾燥が進み、かゆみのため掻き壊している状態は皮膚科などを受診して判断を仰ぎましょう。適切に薬を使えば早く治ります。続ける

