



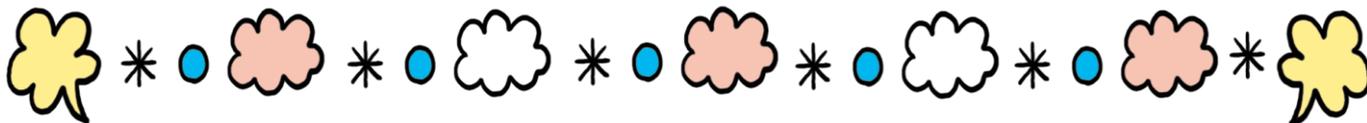
ほけんだより

2月号



2023年2月1日
いちご保育園
看護師 佐々木

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



冬のスキンケアについて

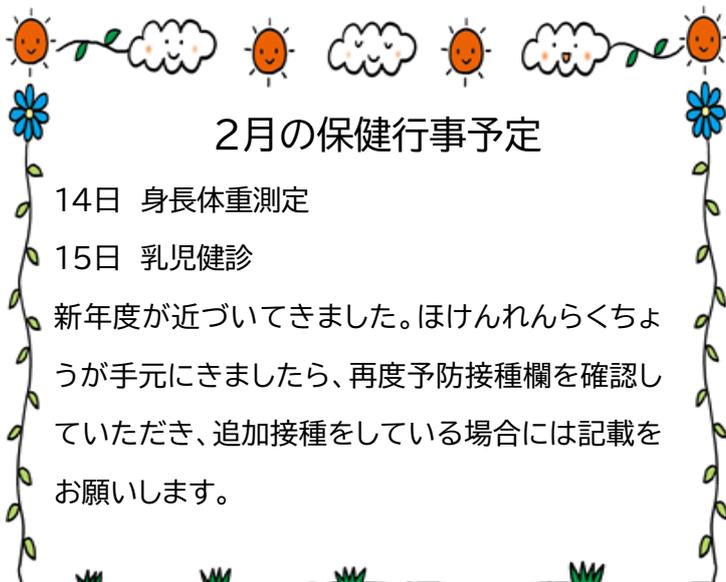
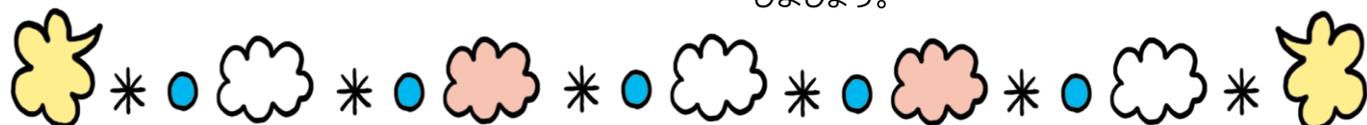
夏場は保湿剤を塗らなくても気にならなかったというお子さんも冬になると体がカサカサに乾燥しがちです。園生活中も身体をポリポリと掻いている子や、唇や手先から出血する子も多いので、保湿の心がけをお願い致します。

○入浴ポイント

毎日の入浴で身体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やボディソープで洗うと、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いましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。かゆみが強いときはぬるめの湯温で入浴しましょう。(38℃~40℃程度)

○保湿ポイント

保湿は1日2回(朝・晩)
冬場は、ローションでは保湿力が足りないのでクリームやワセリン等で保湿するようにしましょう。
朝の時間は忙しいですが、朝に塗って頂くと、保育園での活動中もしっとりお肌を保てます。唇や手の保湿も忘れがちですが、大事な部分ですのでしっかり保湿しましょう。



2月の保健行事予定

14日 身長体重測定

15日 乳児健診

新年度が近づいてきました。ほけんれんらくちょうが手元にきましたら、再度予防接種欄を確認していただき、追加接種をしている場合には記載をお願いします。

いちご組さん

もうすぐ一年生ですね！麻疹・風疹(MR)2回目の予防接種は済んでいますか？市からの無料接種券が使用できるのは3月末までです。まだの方はすぐに接種しましょう。おたふく1回目を受けた方は、2回目もこのタイミングです。

4月になりますと、**ぶどう組さん**に接種券が届くと思いますので、届いたら早めに接種して頂くようお願いいたします。