



# ほけんだより

2024年 1月  
沼袋西保育園  
看護師 :

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。  
クリスマス・年末年始と慌ただしい日が続きましたが、子どもたちは楽しく過ごされたのではないのでしょうか。  
12月は、インフルエンザ・アデノウイルス感染症・ウイルス性胃腸炎(おなかのかぜ)が相次いで見られました。  
なかには短期間で発熱がぶり返したり、他の感染症にかかったりとお休みする子どももいます。  
1月は寒さに負けず元気に過ごしてほしいと思います。

## 乳幼児期は乾燥しやすい時期

乳幼児は皮膚を守る機能が弱く、病原菌やアレルギーなどが侵入し、皮膚トラブルを起こしやすいです。  
トラブルを予防するためには、正しいスキンケアが重要になります。  
正しいスキンケアの基本は、「きれいに洗って清潔にする」「しっとり保湿する」ことです。

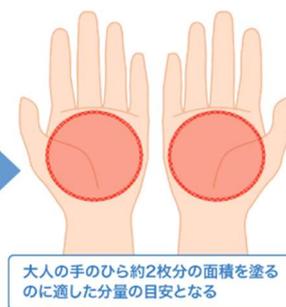
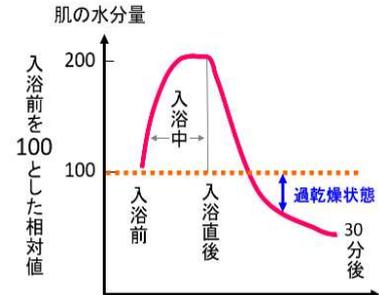
### 【洗うときのポイント】

- ・石けんはできるだけ成分は添加物の少ないものを選びましょう。
- ・よく泡立てます。強くこすらず、泡で洗ってあげましょう。
- ・脇の下や足の付け根、しわの多い部分は汚れが溜まりやすいです。  
しわを伸ばして丁寧に洗ってあげましょう。
- ・石鹸成分が残っているとかゆみの原因になります。よく流しましょう。



### 【保湿のポイント】

- ・保湿をするタイミングは朝の登園前とお風呂のあとです。  
お風呂あがりは、身体を拭いたら早めに保湿をしましょう。
- ・保湿剤は子ども用の低刺激なものを選ぶとよいでしょう。
- ・保湿剤はたっぷり、そしてやさしく塗ります。
- ・保湿剤の量は、1FTU (ワン・フィンガー・チップ・ユニット) といい、  
手のひら2枚分の面積に塗る適量の目安です。



お子さんにスキンケアをしてあげることで、スキンシップが生まれます。  
親子のスキンシップはお子さんの健やかな成長にもつながり、また触れあうことによりハッピーホルモンといわれる「オキシトシン※」がお互いに分泌されるそうです。

※愛着を深め成長を促し、情緒を安定させる効果があります。

### 1月の保健行事

- 10日(水) 身体計測 : 乳児クラス
- 11日(木) 身体計測 : 幼児クラス
- 18日(木) 9:30~ 0歳児健診
- 30日(火) 14:30~ 0歳児健診