

# 2月

# ほけんだより



令和6年2月 虹のこころ保育園

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。インフルエンザの流行は、過去最高とも言われており、その他の感染症もまだ流行しています。気温が低く乾燥した日が続いていますので、手洗い・うがいをしっかり行い、感染予防に努めましょう。

**正しい手洗いを**

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……

- 1 てのひら
- 2 手の甲
- 3 指の間
- 4 指先、つめ
- 5 手首
- 6 洗い流す

チェック!  
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

## 2月のほけん行事



- 3日 頭髪検査
- 12・13日 身体測定 幼児組
- 17日 頭髪検査
- 19・20日 身体測定 乳児組

## 知っておこう！冬のスキンケア

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節です。子どもの皮膚は薄く、肌のバリア機能も未発達のため、大人よりもずっと乾燥しやすくなっています。子どもの肌を乾燥させないための対策法をご紹介します。

### 保湿ケアにはワセリンを

保湿剤を使って皮膚の乾燥を防ぎましょう。特に、入浴後は皮脂が取れ乾燥しやすくなっているため、保湿が大切です。ローションやクリームなどは浸透性がありますが、水でぬれると皮脂まで一緒に流れてしまうので、ワセリンや軟膏がおすすめです。ティッシュペーパーがくっつくほど全身にたっぷり塗ります。

### 湿度を40~60%に

加湿器等を上手に利用して、皮膚を乾燥から守りましょう。部屋の湿度を上げることは、風邪やインフルエンザなどの予防にもつながります。加湿器を使用する場合は、カビの発生に気を付けましょう！

### お風呂でのスキンケア

タオルや垢すりは使わず、よく泡立て身体をなでるように洗いましょう。ひどく肌が荒れている場合は、刺激となる石鹸やボディソープは使わずに、お湯だけで洗うようにしましょう。汗や皮脂がたまりやすい、関節の内側は洗い残しがちです。関節のしわの内側も忘れずに洗いましょう。そして石鹸が残っているとかゆみの原因にもなるので、十分に流しましょう。

### 綿100%の下着を身に着ける

ナイロンやポリエステルなどの化学繊維は、丈夫で防寒対策にはよいですが、長時間肌に触れると、その摩擦によって皮膚が傷つくことがあります。

冬の皮膚を守るためには、日ごろから自分に合ったスキンケアが大切です。ただ、かきむしつてとびひになっている、よだれなどで肌がかぶれている、アトピー性皮膚炎などのように、冬場の乾燥が原因でさらに悪化する場合など気になる症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

