



ほけんだより

2月号

令和3年2月吉日
もりのなかま保育園
病児・病後児保育室
☎098-935-5327

2月2日は節分です。「鬼は外、福は内」の元気な掛け声とともに豆をまいて邪気を家から追い出し、幸せがやってくることを願います。終わったあとは豆を食べながら1年の無病息災を願いましょう。成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

空気が乾燥しています！！

気温が下がり、空気が乾燥しています。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

スキンケア

●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けん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物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通してスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。