



1月のほけんだよ!

令和5年1月4日 三永太陽保育園



あけましておめでとうございます。子どもたちの元気なあいさつとともに、新しい1年が幕を開けました。この時期は気温が低くなり、空気が乾燥して肌トラブルが増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前に保湿をする習慣をつけていきましょう。

しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

● しもやけは寒さが原因

しもやけは手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に雪遊びなどで冷たく濡れた状態が長時間続いたときに起こりやすくなります。

しもやけ



あかぎれ



● あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚の潤いも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲がガサガサしたり、ひどい時はひびわれができて血が出たりします。

どうしたらいいの?(しもやけ)

●お湯で温めましょう

しもやけの部分をめぬるま湯につけて血行を良くします。小さな子どもならそのまま入浴させてもよいでしょう。



どうしたらいいの?(あかぎれ)

●ハンドクリームなどで保湿しましょう

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねてクリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので優しく塗ってあげましょう。



予防方法:ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものに取りかえましょう。

感染症にかかったら・・・保育園までご連絡をお願いします

保育園は多くの子どもたちが集団で生活をしています。おともだちと密に関わり、成長しています。そのため、感染症と分かりましたら、保育園でもおもちゃなどの消毒や個別保育を行なうなどの感染対策をしておりますので、園までご連絡をお願いします。



一緒に食べたい



一緒に遊んだり

