

ほけんだより

2025年1月号

あおぞら保育園

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。

1月に入り、これから冬の寒さもますます本格的になっていきます。インフルエンザの流行もまだ続いていますのでウィルスに負けないよう規則正しい生活のサポートをよろしくお願ひします。

1月の保健予定

- 6日(月) ひよこぐみ身体測定
- 8日(水) りすぐみ身体測定
- 9日(木) うさぎぐみ身体測定
- 10日(金) ぞう・きりんぐみ身体測定
- 14日(火) らいおんぐみ身体測定
- 23日(木) 園医診察(ひよこぐみ)



子どもの乾燥肌を防ぎましょう

子どもの皮膚はとてもデリケートです。特に赤ちゃんは皮膚のバリア(角質)が大人の半分の厚さしかありません。つまりバリア機能も半分ということです。その半分の厚さしかないバリアが乾燥してくると皮膚の水分はどんどん蒸発し菌や汚れが入ってきてしまいます。乾燥には十分な注意が必要なのです。

難しいテクニックが必要なわけではありません。ほとんどの女性は朝と夜に洗顔後化粧水などで保湿をしたいと思います。同じように子どもの皮膚も夜の入浴後と朝に保湿ローションなどでうるおいを与えましょう。

このスキンケアを生後少なくとも1年以上続けると重度のアトピー性皮膚炎が予防できるという研究結果も発表されています。親子で「きれいに、しっとり」を目指しましょう

「殺菌」や「消毒」の違いは？

いろいろな製品に表示されている殺菌や消毒
この言葉の意味はご存じですか？

「殺菌」 多くの菌やウィルスを死滅させること
「消毒」 感染症を発症しない水準まで
菌やウィルスを減らすこと

つまり「殺菌・消毒」と表示されている石鹸やハンドソープを使って手洗いすると感染症を予防することができるという事です。ちなみに「除菌」は菌やウィルスのある程度取り除くことで殺菌と比べると効果がやや弱くなります。

もちろん丁寧な手洗いが大前提ですが感染症が流行しているこの時期は殺菌力のあるハンドソープの使用や手洗い後のアルコール消毒などもプラスしてウィルスを寄せ付けないようにしましょう。

