

# 保健だより 12月号

感染症状況報告 (11月25日 現在)

溶連菌感染症 2名

その他、咳や発熱による風邪のお子さんが多くいらっしゃいました。また、鼻水が出ているお子さんが多く中耳炎の診断を受けるお子さんも多かったです。

寒さが日に日に厳しくなってきましたが、お子さんもですが大人も乾燥し、スキンケアが気になる季節になりました。お風呂での身体を洗う中での清潔の保ち方やその後の保湿の方法などをお話したいと思います。

## 清潔の保ち方

### 髪を洗うとき

髪を洗う際は、しっかり生え際まで洗い、保護者が仕上げをするようにする。仕上げが不十分だとシラミが流行した際など移ってしまう可能性が出てきます。万が一、保育園や小学校などでシラミの情報が出た際は念入りな仕上げをお願いします。



### 身体を洗うとき

身体を洗う際は、肘の内側や膝の裏側など、シワのあるところは伸ばしてしっかりと汚れが落ちるように洗ってあげてください。また、耳の後ろもできるだけ汚れが落ちるように洗ってください。

陰部は、女の子は、ごみや汚れがたまらない程度に洗い、洗いすぎには気をつけましょう。洗いすぎると常在菌まで洗い流してしまうことになり、菌のバランスが崩れてカンジタ菌などに感染する原因となります。

男の子は、しっかりとしわを伸ばして丁寧に洗ってください。汚れがたまりかゆみがあると、子どもたちは無意識にかいて、爪や手に付いている雑菌によって炎症が起きてしまうこともありますので気をつけてあげてください。



### 洗い流すとき

洗い流しをするときは、洗い残しがないようにしっかりと、シャンプー、リンス、石鹸やボディソープをシャワーなどで洗い流してください。身体のしわや耳の後ろなどに洗い残しがあるとそこから雑菌が繁殖してしまいます。



## 拭くとき

髪や身体を拭く際は、しっかりと水分を取り、耳の後ろやしわのあるところ、手足の指の間などはしっかりと水気を取ってください。ふやけたところから菌が入ったり、乾燥で切れたりしてジュクジュクとした傷になることがあります。

## スキンケアの方法

最近では、肌に傷があったり、乾燥したまままでカサカサの状態であったりした場合、肌からアレルギー源を吸収してしまうという研究結果があるそうです。そのため、保湿して肌の状態を清潔にすることで、外からの刺激（アレルギーの体内進入）を避けるようにする効果があるそうです。

また、スキンケアを行うことで保護者の方の手と子どもたちの肌が直に接することでスキンシップを取ることができ、その刺激で子どもたちはもちろん大人も安心してリラックスすることができるそうです。お風呂上りなど親子での肌の触れあいの時間を設けてみてはどうでしょうか？

また、朝に顔（特にほほ）に保湿をしていただくと遊んでいる際、外気に触れても痛がるのが減ってくると思いますので、朝は忙しいと思いますがお顔の保湿のご協力をよろしくお願いいたします。

※スキンケアは、保湿剤はいろいろなものがあるのでお子さんの肌に合ったものを使用してください。

## 歯科検診がありました！

11月15日（水）の午前中に年に2回の歯科健診がありました。

あんず・すももクラスは、2度目で泣いてしまう子もいましたが、どんぐりクラスは我慢している姿も見られました。さくらんぼ・ゆず・ひめりんごクラスは、立ったまま口を開けて健診を受けていました。検診の結果を書く用紙も自分たちで持って、「お願いします」「ありがとうございました」と挨拶も上手にしていました。

先生からは、みんな恐がらずに上手に歯を見せてくれたことを褒めていただきました。また、歯磨きがしっかりされていたり、虫歯をすぐに治療しに行ってくさったりとご家庭で保護者のみなさまが日々の生活の中でやってくれていることにすごく感動していました。



※当日お休みだった方には、健診用紙をお渡ししています。お忙しい中とは思いますが、12月中旬ごろまでに医師に見ていただき、用紙を保育園へお持ちいただけるようにお願いします。