



なかなか降り積もらない雪でしたが、とうとう本格的に降りだしてあっという間にお外は真っ白な雪景色となりました。北海道の長い冬が始まりますね。どうぞ、体調管理に気を付けてお過ごしください。

今月のご利用状況

水痘・RS ウイルスで始まり、後半はインフルエンザ(A・B)の利用もありました。

RS ウイルスやインフルエンザで利用になったお子様は咳・鼻水がひどく、「寝ている間、何度も目を覚ましていて咳き込んでいた」「鼻づまりが苦しそうでした」と朝の受け入れの際にお聞きすることが多く、保育中はお部屋の湿度や水分摂取などに気を付けたり、横にさせて身体を休ませるようにしていました。



加湿器フル稼働!
洗濯物も湿度を上げるには最適です。

保湿剤を塗るときのポイント

- ①塗る人の手をきれいに洗う
- ②入浴後は水分を拭き取ったらすぐに塗る(できれば5分以内)
- ③たっぷり皮膚に乗せるように塗る。ゴシゴシ強く刷り込むと、皮膚を傷つけ、皮膚のバリア機能を低下することになります。
- ④皮膚のしわに沿って広げるように塗ります。人の体は大体横方向にしわがあるので、縦方向に広げるとムラになります。

※保湿剤は全身に塗ることができますが、傷がある場合しみてしまうので避けてください。

保湿剤の正しい塗り方

保湿剤によるスキンケアは、季節に関係なく年間を通じて続けることが大切です。保湿剤を正しく塗って、皮膚を守りましょう。

炎症やかゆみを抑える保湿の効果

乾燥肌はもともと皮膚に備わっているバリア機能が低下するため、アレルギーとよばれるアレルギーの原因物質が体の中へと入り込みやすくなっています。そのため、アレルギーや炎症が起こりやすく、かゆみも強く出やすいのです。掻き壊してしまうと、バリア機能がさらに低下し悪循環となってしまいます。このような乾燥肌を防ぐために、保湿剤によるスキンケアが有効です。



必要な量

軟膏の場合

チューブから、大人の人差し指の先から第一関節まで出した量で、大人の手の平2枚分の面積を塗ることができます。



第1関節まで!

ローションの場合

1円玉の大きさで大人の手の平2枚分の面積を塗ることができます。※目安としては、見た目にピカピカ光ってティッシュをくっつけても落ちない程度です。



1円玉くらいの大きさ

これからの時期、乾燥肌が強くなりやすく、お肌のトラブルも増えてきます。皮膚を清潔にし、乾燥を防ぐスキンケアを適切に行い、きれいな皮膚を保持することは、様々なアレルギーからの感作を防げるため重要になってきます。保湿剤を正しく使用し、スキンケアトラブルなく冬を過ごしましょう。

ある日の保育室

4歳と5歳の男の子。お気に入りのぬいぐるみを持って登園してきました。日中、遊んでいる時には忘れていたのですが、お昼寝の時間になるとギュッと抱きしめて一緒に寝ています。ぬいぐるみは女の子の物と思いがちですが、こーやって男の子も大好きなのです。この姿にとっても癒された保育士です。



ご予約・お問い合わせは今まで通り下記の番号です。

(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご利用は下記までお問い合わせください!

☎ 011-790-2030

(電話での対応は平日午前8時~17時
土曜午後12時までとなっております)

<http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>