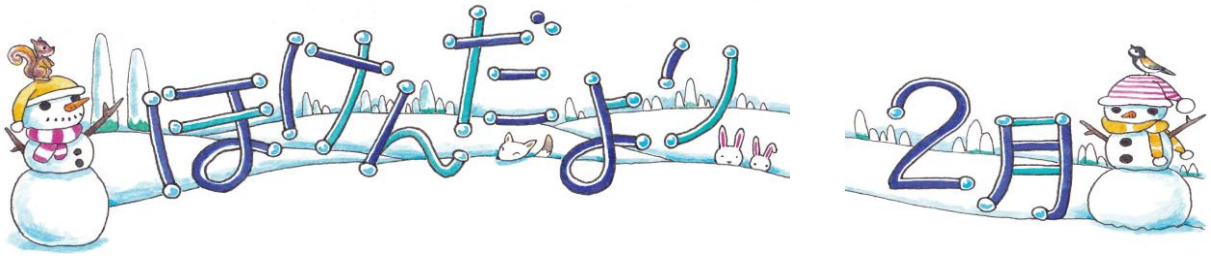

先月は、春の陽気の様な日もあれば、寒さが厳しい日もありました。外遊びが大好きな子ども達は、寒さに関係なく、靴を脱いで裸足になる子ども達や走っていると「暖かくなってきたね」と上着を脱ぎ始める子ども達もいて子どもは風の子！元気な笑顔を見せてくれます。

また感染症診断としてノロウイルスによる感染性胃腸炎の報告がありました。引き続き手洗い・うがい・水分補給等ご家族全員の健康観察と体調管理をお願い致します。急なお子様の体調の変化で保護者の方に連絡することもありますのでいつもと連絡先が変更になる際は必ずお知らせください。

肌がカサカサしませんか

冬は空気が乾燥するため、皮膚も乾燥しがちです。　子どもの皮膚は大人よりも薄く、皮脂の分泌も少ないため乾燥しやすく刺激にも敏感です。　乾燥から皮膚を守るためには、こまめにスキンケアーすることが必要です。

乾燥した皮膚は？

水分が失われてかさかさになると、痒くなったりします。痒くてかきむしって、皮膚の炎症を起こします。炎症を起こすとますます痒くなります。　傷ついた皮膚が細菌感染を受けると、かゆみは増強し長引きます。

乾燥から皮膚を守るポイントは？

暖房器具を使うときは空気が乾燥するので、加湿器を使ったり洗濯物を干す等して湿度を保つようにします。湿度は、50％～60％が最適です。手が荒れているときは、手洗い石鹸は低刺激性のものを使いましょう。あまり神経質に洗いすぎるのは、ＮＧ。アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保湿性のある綿のものがおすすめ。熱いお湯や、長時間の入浴は肌の表面の皮脂を奪い、乾燥しやすくなります。温度 39～40℃、湯船につかる時間は、15 分程を目安に。お風呂あがり・朝の着替えのときに保湿剤を塗ってあげるのもよいですね。保湿剤は　手の平で温めて優しく押さえるように、指先や爪のまわりももみ込んであげてください。

保湿剤のつける目安は、瓶の場合、大人の人差し指第一関節の半分の長さ、チューブの場合、大人の人差し指の先から第一関節までの長さ、ローションの場合、一円玉大、です。これは、大人の手のひら 2 枚分に塗る約 0.5ｇの量です。