



# ほけんだより

## 2月号

2022年2月  
看護師

水道の水がとても冷たく、手を洗うと体がシャキッとてきます。寒いと手洗いやうがいが増えがちですが、風邪や感染症予防のためにも丁寧に行うようにしましょう。

### ～ 子どもの乾燥肌 ～

子どもの肌はぶるぶるというイメージですが、大人よりも皮膚が薄く、実は乾燥しがちなのです。乾燥肌がひどくなると湿疹ができて、かゆがるようになります。



### スキンケア3か条

#### ★たっぷり保湿

保湿剤はお風呂上がりの、肌に湿り気があるうちにつけると、角質層に水分が閉じ込められるので効果的です。

#### ★清潔を保つ

お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立ててから、優しく洗いましょう。

#### ★刺激を少なくする

直接肌に触れる衣服は綿素材がおすすめです。ポリエステルなどの合成繊維は静電気をおこしやすいので、痒みの原因になります。



### 進級・入学に向けて見直してみましょう

- ★早寝・早起きの習慣はついていますか
- ★朝食はしっかり食べていますか
- ★朝、登園時にトイレに行っていますか
- ★予防接種は計画的に受けていますか
- ★目・鼻・耳・皮膚などに異常はありませんか
- ★虫歯はありませんか



3月3日は  
耳の日です

### 耳を大切に



耳には「音を集めたり聞いたりする」「平衡感覚を保つ」「気圧の変化を調節する」など、大切な役割がたくさんあります。耳のそばで大きな声や音を出さない、耳をたたかない、片方ずつ鼻をかむ、耳に物を突っ込まない、などを守り、耳を大切にしましょう。

