

2月 保健だより

2026年2月号
ひむろこだま保育園

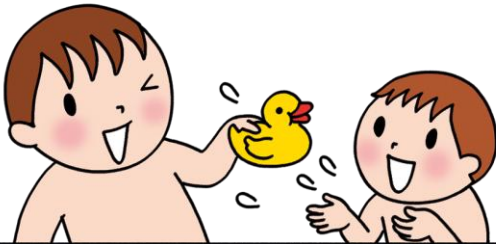
気温が低く乾燥した日が続いています。寒くておうちの窓を閉め切ってはいませんか？長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。



今月の目標

- ・1時間に1回は換気をしましょう。
- ・皮膚の保湿をこころがけましょう。

スキンケア



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

MR(麻疹、風疹混合ワクチン)について

第2期は小学校入学前の一年間に受けます。万一、この一年間に接種しなかった場合は定期接種扱いとならず、接種費用も自己負担となりますので、現びわ組さんでまだ接種していない場合は、急いで接種しましょう。

冬期は感染症などがはやり、発熱などで予防接種が予約通りに接種できないことがありますので、現くり組さんは、びわ組さんになった4月～夏頃など早めに接種することをおすすめします。