

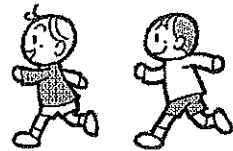
ほけんだより 1月号



令和3年1月8日
野上あゆみ保育園

新しい年が始まりました。ステイホームでいつもと違った年末年始を過ごしたのでは無いでしょうか?保育園の子ども達は休み明けに元気に登園しています。

新型コロナウイルス感染症は未だに収束していませんが、子ども達と共に楽しみながら過ごせる1年にしたいと思います。



外から帰ったら
うがいと手洗いだね

1月の乳児健診

○ 会場：宝塚市立健康センター（電話：0797-86-0056）○ 費用：無料

健診名	対象者	内容	実施場所
4か月健診	令和2年8月16日～9月15日	個別健診	健診のお知らせに掲載している市内実施医療機関
10か月健診	令和2年2月生まれ		
1歳6か月健診	令和1年6月生まれ	集団検診	宝塚市立健康センター
3歳児健診	平成29年7月生まれ		
1歳6か月歯科検診	健診のお知らせをご覧ください	個別健診	健診のお知らせに同封している市内実施歯科医療機関 ※健康センターで実施する日もあります。
3歳児歯科検診			

12月末時点での情報を記載しています。新型コロナウイルスの感染状況により変更する可能性があります。最新の情報については市ホームページ（乳幼児の健診についてID1000531）をご覧ください。

子どもの冬のスキンケア



☆ 保湿ケア

子どもの皮膚は潤っていると思われがちですが、それは皮膚内部のことであって、表面の水分は大人よりもずっと少なく乾いています。冬は子どもの皮膚が特に乾いているので、皮膚を清潔にした後には保湿しましょう。乾燥させたままにすると、赤くかぶれたり、かゆがったり、皮膚が割れて痛がったりします

☆ しもやけのケア

しもやけは、正しくは凍瘡（とうそう）と言います。最近はしもやけが減ったと言われていますが、今でも雪の降った翌日などはしもやけが出来やすいです。

症状としては、足の裏には、赤紫から鮮紅色の赤い斑点ができます。手足の指は、赤く膨らんで腫れ、痛がったりかゆがったりします。

【しもやけの予防のポイント】

- 外に出る時は、手袋や耳あてなどで足や耳を寒さから守りましょう。
- 靴下が湿ってきたらこまめに取り替えましょう。
- 窮屈な手袋や靴、靴下は避けましょう。
(窮屈なものを着けていると、血行が悪くなり、しもやけが出来やすくなります。)
- 手が濡れた時は、乾いたタオルなどで湿気を十分に拭き取りましょう。
なお、子どもは手足の末梢循環の調節機能が未熟なため、冷たくなった手足を急に温めるとかえってしもやけを作ってしまいます。そのため、子どもの手足を温める時は、徐々に温めるようにしましょう。

—参考）保育と保健ニュース