



病後児保育だより

聖隷こども園わかば
2023年11月号

朝晩は冷え込むようになってきました。風も日に日に冷たくなり、これからは寒い冬へと向かい、風邪やインフルエンザが流行する季節になります。こうした感染症にできるだけかからないようにするために、日頃から予防を心がけておきましょう。

よくある質問お答えします



Q インフルエンザの時、病後児保育室は利用できますか？

A インフルエンザは感染力の強い登園停止の病気ですので、ご利用できません。経過報告書で登園可能な日を過ぎてもまだ病後で元気がない、食欲がない、咳が出る等の場合は、ご利用ください。病児保育を行っているところもありますので、「ぴっぴ」などを参考にしてみてください。

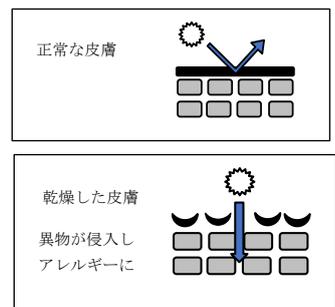


お肌カサカサしていませんか

子どもは皮膚のバリア機能が未熟なため、大人よりも乾燥肌になりやすいと言われています。また、大人よりも肌の潤いを保つ皮脂の分泌が少ないことも原因の一つです。

カサカサお肌が招く皮膚トラブル

乾燥が強い肌は皮膚バリアが弱く、少しの摩擦でも炎症やかゆみが起きてしまいます。痒いからと掻いてしまうと皮膚は掻き壊され、さらに痒みが強くなるという悪循環に陥ります。また、とびひの原因となったり、湿疹ができたり、乾燥した皮膚の隙間から異物（ハウスダストや花粉などアレルギーになるもの）が侵入し、アレルギーの原因になったりします。



カサカサお肌にならないために

- ・最適な湿度は、約40%～60%です。それ以下になるようなら加湿器を使用したり洗濯物を室内干しにするのも一つの方法です。
- ・熱いお風呂や長湯は皮脂を奪うので控えた方がいいです。
- ・ボディソープ、石鹸は低刺激の物を泡状にして包み込むように使用し、ごしごしと洗わないようにしましょう。
- ・お風呂から上がった直ぐに押さえ拭きで優しく拭き取り、クリームなどを優しく塗りましょう。
- ・保湿剤はテカる程度に塗るのが効果的です。



およそ手の面積
2枚分に塗れます。

<参考資料>テルモ体温研究所/山元恵子【監修】 小児看護技術