



ほけんだより



幼保連携型認定こども園スカイ 看護師小境佳代

さわやかな秋風から冷たい風への変化を感じ始めました。
ちょっと前には暑さを感じていたのに季節の移り変わりは早いですね。
10月は運動会、移動動物園移動、と親子で楽しめるイベントがありました。
行楽の季節は楽しいお出かけで疲れも出てくる頃です。休息、睡眠をしっかり取りましょう。

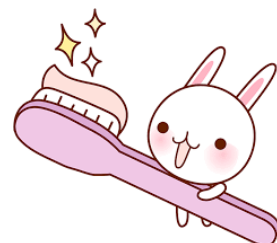


11月8日は いいはのひ（良い歯の日）



6月4日のむし歯予防デー以外にも歯について考える記念日があります。
歯は一生の友だちです。歯みがき習慣をしっかりとつけましょう。

歯ブラシの交換時期に悩まれる方が多いと聞きます。
歯ブラシは月に1回交換する事が推奨されています。
歯の8の日に交換するとわかりやすいですね。



乾燥する季節になってきました！乳幼児期こそスキンケアを！

新生児期は、ホルモンバランスの影響で一時的に皮膚分泌が多くなります。しかし、離乳食が始まる少し前から急激に皮脂量が減ってしまい、人生のなかで最も乾燥しやすい乳幼児期を迎えるのです。その乾燥度合いと云ったら、20代の肌と比べると約半分程度の皮脂量なんだそう！よだれかぶれ、指しゃぶり、離乳食かぶれなど、さまざまな外的リスクも増加していくこの時期に、スキンケアを怠ってしまうと食物アレルギー、アトピー性皮膚炎発症の危険も高まってしまうのです。

清潔→保湿



汚れたら、きれいにして保湿剤を塗る。それを毎日継続することによって健康な皮膚は保たれていきます。汚れるといっても泥んこになることをだけを汚れるというわけではありません。皮膚は常に外界からの刺激を受けています。目に見える汚れがないとしても、保湿前に清潔にしないと逆効果になってしまう可能性があるのです。

保湿剤は季節や肌の状態によっておすすめのものが変わってきます。市販のものを使うときには、赤ちゃん用の刺激の少ないものにしましょう。健診時や予防接種時に、医師に処方してもらえる場合はそれを使用するのがよいでしょう。

保湿剤を塗る量の目安も決まっています。1ftu(フィンガーチップユニット)という言葉があります。チューブ型のものだと、おとなの人差し指の第一関節分の長さの量で、おとなの両手分の皮膚面積を塗ることができます(口径によって正確な量は変わってきます)。想像よりも多い量と感じる方が多いです。