

ひまわり通信

2014年度1月 第10号

明けましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか？

2015年も大崎ひまわり保育園をよろしくお願い致します。

今回のひまわり通信は12月保健だよりより『冬のスキンケアと室内環境』と流行している『感染性胃腸炎』についてです。



冬のスキンケアと室内環境



冬の乾燥した空気はデリケートな子どもの肌には大敵です。みずみずしく見える子どもの肌ですが、表面を覆っている表皮が大人よりもずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などですぐに荒れたり、かぶれたりすることがあります。日頃のスキンケアと室内の乾燥を防いでみずみずしい肌を保ちましょう。

スキンケアの3か条

①しっかり保湿する(冬は朝・夕の2回)

保湿剤は入浴後5分以内に塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分が閉じ込められるので効果的です。

②清潔に保つ

顔に汚れがついていたらきれいに拭きましょう。お風呂では身体をごしごしこすらず、泡立って優しく洗いましょう。

③刺激を少なく

直接肌に触れる衣類は、綿素材が最適です。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとになります。

室内の最適環境

①室温は18～20度を目安に、足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。

②湿度は50～60%を目安に加湿器などで調節しましょう。加湿器がなくても室内に洗濯物を干したり、コップ1杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

③1時間に1回は、窓を開けて空気を入れ替えをしましょう。

保育園にいつでも遊びに来てくださいね。

大崎ひまわり保育園 03-3495-7600 担当：石上

感染性胃腸炎

どんな症状…?

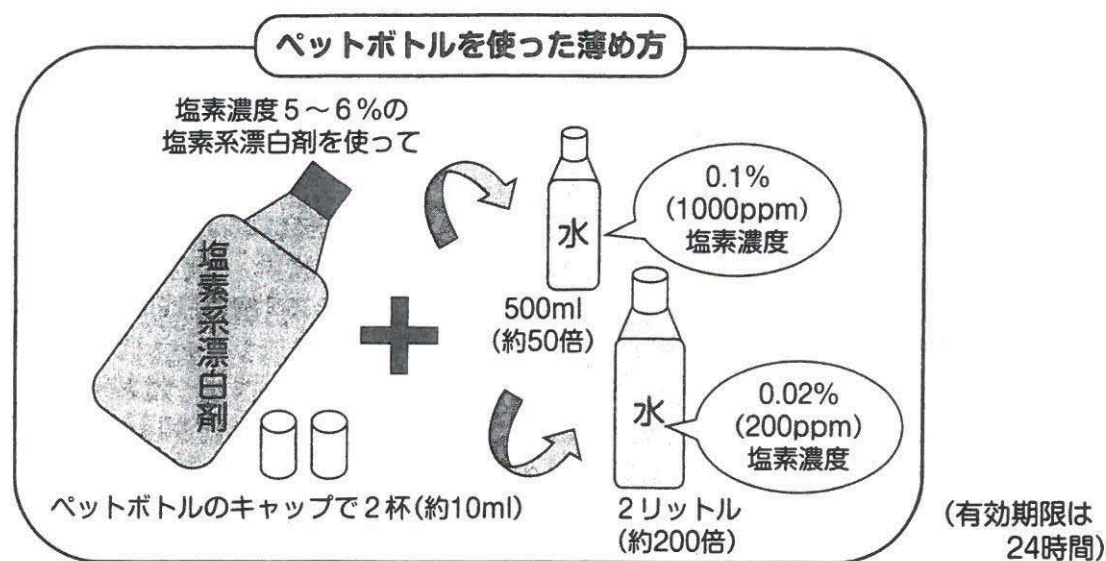
ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなどの感染により吐き気やおう吐、下痢、腹痛などの症状が見られます。発熱する場合もあり、生後半年～2歳くらいの子どもの多くかかります。

ホームケアは？

- ・激しい下痢が続くので、イオン水や湯ざましなどをこまめに摂取し、脱水症状にならないようにしましょう。
- ・おう吐物や便は、他にウイルスが飛び散らないように注意して処理し、片付け後は手洗い、うがいをきちんと行いましょう。

処理・片付け時のポイント

- ・汚れた衣類は水洗いし、0.02%次亜塩素酸ナトリウム液に10分以上浸し、消毒しましょう。



- ・色落ちする衣類は、85℃以上の熱湯で1分以上消毒をしてください。
- ・水洗いした場所も、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒しておきましょう。
- ・吐しゃ物や便が直接付いた床などは、0.1%次亜塩素酸ナトリウムで拭き取りましょう。
- ・使い捨ての手袋・エプロン・マスクを必ずつけましょう。
- ・処理後は30秒以上かけて手洗いしましょう。
- ・消毒薬は子どもが飲まないように、取扱いに注意しましょう。

*このウイルスはとても感染力が強いため、おう吐物や便の取り扱いに注意し、感染の拡大を防ぎましょう。