



まだまだ厳しい寒さが続きますね。新型コロナウイルス感染が猛威を振るう中、感染胃腸炎やインフルエンザなどの感染症も出てきます。毎日を元気に過ごせるよう、感染症予防の基本である、「手洗いやうがい」など、今まで気をつけてきたことを、これからも続けましょう。

今月号は、本妙寺こども園 園薬剤師の塚原みゆき先生に「スキンケア」について教えていただきました。



* 保健コラム * ～冬から春にかけてのスキンケア～



この時期は**皮膚が乾燥しやすい、肌荒れの原因**につながります。

私たちの皮膚の一番外側には角質層があり、そこには「バリア機能」という役目があります。バリア機能が正常に働いている状態であれば、外的刺激から肌を守り、肌内部の水分や脂質が逃げるのを防いでくれます。つまり、肌のバリア機能を守ることが肌の乾燥を防ぐことにつながるのです。

では、どうすれば肌のバリア機能を守ることができるのでしょうか？

簡単にできることをいくつかご紹介します。

1. 長時間のエアコンの使用は肌を乾燥させてしまいます。加湿器などを一緒に使用するようにしましょう。
2. お風呂で肌をゴシゴシするのは良くありません。泡で優しく洗いましょう。また熱すぎるお湯は良くありません。ぬるめのお湯で、保湿効果のある入浴剤を使用するのもいいかもしれませんね。入浴後は肌が乾燥しやすい状態になっています。早めに保湿をしましょう。
3. 十分な睡眠をとりましょう。深い睡眠の時に、細胞の修復や再生を促すことがわかっています。
4. バランスの良い食事を心がけましょう。タンパク質やビタミン類など肌に密接な関係があります。
5. 手など乾燥しやすいところはこまめに保湿剤などを使用しましょう。手足が荒れている人の大半は冷えを感じているそうです。血行促進効果のあるクリームを使用するのもいいでしょう。

簡単に紹介しましたが、ちょっとした心がけで肌の乾燥を防ぐことができますと思います。できることを日々の生活に取り入れてみてください。

流行した感染症(12/16～1/15)

本妙寺こども園

- ・ 感染性胃腸炎

あいあい保育園

- ・ R S ウイルス
- ・ 感染性胃腸炎
- ・ 突発性湿疹症

登園前に、お子さんの体調チェックをお願いします。

保健行事

本妙寺こども園

- ・ 毎週月曜日(爪検査)
- ・ 第1月曜日
(頭髮・耳垢)

あいあい保育園

- ・ 衛生検査
2.9.16日

子どもの爪は、伸びやすいため、週1回大人が子どもの爪をみる習慣をつけましょう。