



日乃出保育園

平成 31 年 1 月 元日

## 新年あけましておめでとございます

### 【肌荒れ】

【保湿クリームによる全身保湿は夜だけでなく朝も必要】

- ・まずは夜のお風呂上りにたっぷり保湿
- ・朝の保湿も重要。肌にバリアを作る役目がある

【赤ちゃんの保湿はいつするのか？】

- ・授乳の前後離乳食の前後
- ・お出かけの前
- ・泣いたあと
- ・よだれを拭いた後
- ・手を拭いた後
- ・鼻水を拭いた後



【薄手の洋服を重ねて体温調節をしやすいようにしよう】

- ・暑くなったら脱がせやすいベスト
- ・上下は別々に
- ・肌触りの良い長袖シャツ
- ・通気性の良い肌着洗いやすいパンツ
- ・室内は裸足で OK



【子供（幼児）に着せる服】

- ・寒い時はカーディガンやベストで
- ・肌触りの良い長袖シャツ
- ・通気性の良い肌着
- ・肌触りの良い長ズボン
- ・室内は裸足で OK



【冬に着てはいけない洋服】

- ・毛糸の帽子
- ・発熱効果のある下着
- ・モコモコカバーオール
- ・レッグウォーマー

【お風呂は真冬でも 38~39℃で短時間であがる】

- ・新陳代謝が活発なので子供はお風呂で体を温める必要ない
- ・長湯や熱いお湯が肌の乾燥につながっていることが多い
- ・お風呂上りには肌の水分と一緒に潤いも逃げるので、5分以内に保湿しましょう

### 新しい年が 始まりましたね!!!

いのしし年

・・・猪突猛進、真っすぐ突き進むのも良いのですが、慌てず焦らずに、気持ちを整えて考えて前へ進みましょう！



亥

### 【冬の肌荒れ対策】

本日は、空気が乾燥する冬のお肌の乾燥についてお話ししましょう!!!

特に子どもは肌のバリア機能が未発達なため、荒れやすいので、日々のケアに心がけ、デリケートな肌を守りましょう。肌を傷付けないように爪も短く切り、角が無いように整えてあげましょう。

### 【アタマシラミについて】

---1 年中発生している!!!---

・あたまシラミは各小・中学校・保育園で多発しており特に関東・東海・関西の都市部で特に多発しております。夏よりも1年を通して被害が目だっております。これは暖房の普及で冬でも暖かく、また汗をかきにくい事がないため、お風呂に入って頭を洗う機会も減っているため、冬でもあたまシラミの発生が多くなっています。

#### ★あたまシラミの幼虫は 10 日でおかえる

・密生した頭髮に寄生して1日数回吸血し、頭毛の付け根に卵を1日数個産みつけます。

卵は強固につけているので毛の発育につれて頭髮に移行し10日ばかりで幼虫にかえります。

・シラミは徹底した駆除をしないと直ぐ元にもどり、身体から離れた幼虫は乾燥した場所でも数時間以上生きられますのでヘアブラシやタオル寝具の共用は避けなければなりません。

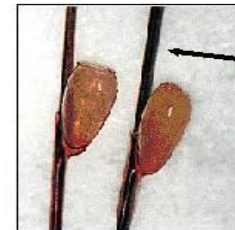
#### ★徹底してシラミの卵や幼虫を見つける

- ・症状…頭が痒くなる
- ・目の細かいクシで徹底して除去
- ・シラミ駆除薬で完全に退治する。

### 頭シラミはこんな形をしています



実際には成虫は黒みがかった灰色に見えます。とても早く動き回ります。大きさは2~3mm



実際には透明に近い灰色に見えます。成虫よりも見つかりやすいです。大きさは1~1.5mm

