



元旦には雪が積もり、寒い1月でした。2月は暦の上では「立春」を迎えますがまだまだ寒い日が続きます。低温・低湿は、かぜやウイルスが大好きな気候です。しっかり手洗い・うがいをして予防しましょう。

今月の身体測定



*	百合	20日	・	梅	16日
*	桃	19日	・	菊	7日
*	竹	1日	・	藤	2日



ふゆのスキンケア

寒くなってくると空気が乾燥してきます。小さな子どもは普通でも皮膚が成熟していないため、水分を保持する能力が低く、全体的にかさかさしてきます。特にアトピー性皮膚炎のあるような子どもは生まれつき皮膚の角質の中のセラミドといわれる成分が少なく、乾燥症状がひどくなりやすい傾向があります。園でも肌が乾燥気味のお子さんがたくさんいます。やさしくスキンケアをしてあげてくださいね。

入浴のしかた

① やさしく洗いましょう

皮膚の表面のよごれは、皮脂に付着したほこり、土・汗などです。これらがたくさん残っていると刺激となり、かゆみが出ることがあるため、洗い流すことは必要です。しかし、洗浄力の強い石けんやボディソープなどをタオルやスポンジなどにつけて強く洗うと皮膚の角層まで傷つけてしまい乾燥症状が強くなります。洗浄力の弱いものを少量使用し、よく泡立ててつけ、手で優しく洗うぐらいで十分です。症状が強いときには洗浄剤を使わず、流すだけにしたほうがよいかもしれません。

薬の塗り方

★薬の種類

保湿剤には、病院で処方してもらうもの、薬局などで買えるものなどいろいろとあります。代表的なものとしては、白色ワセリン、ヘパリン類似物質、尿素剤、ビタミンE軟膏、セラミド含有軟膏などがあります。いずれの薬剤にも一長一短があり、自分に合うものを薬局、あるいは皮膚科で相談してみてください。