



令和5年 12月 みなみかせ保育園

気温が下がり乾燥した気候が続き、鼻水がでたり、お肌が荒れてかゆみが出ているお子さんもみられます。園では、感染予防のためしっかりと手洗いをつづけていますので、朝夕の保湿をお願いします。

## スキンケアの基本は清潔と保湿です！

### 清潔

\*皮ふの状態をすこやかに保つためには、まずは汗や汚れなどをきちんと落とし、清潔にすることが大切です。

- せっけんを使って十分に泡立て、手で洗いましょう。
- ゴシゴシこすらないようにやさしく洗いましょう。
- 皮ふにせっけんが残らないよう、十分に洗い流しましょう。
- そっと抑えるようにやさしく拭きましょう。



### 保湿

\*皮ふを清潔にした後は、できるだけ早く保湿剤を全身に塗ってあげることが大切です。

- 手洗いをしたきれいな手で塗りましょう。
- 保湿剤を入浴直後に塗りましょう。(10分以内が効果的です)
- 保湿剤はすり込まないで、たっぷりと肌にのせるようにしましょう。
- 手のひらを使ってすべらせるように塗りましょう。
- 使用する保湿剤は季節に合わせたものを使いましょう。



### 使用量のめやす

#### 軟膏・クリーム

0.5g = 人さし指の  
先から第一関節まで



0.5gで大人の両手の平の広さを  
ぬることができます。

#### ローションタイプ

0.5g = 1円玉  
くらいの量

#### 保湿剤を塗る場所



### 11月の感染症

インフルエンザ  
12名  
流行性角結膜炎  
1名  
アデノウイルス  
感染症 1名

11/27現在

※皮ふの乾燥がひどいとき、湿疹などがあるときは、必ず皮膚科や小児科に受診して、処方された薬剤を使いましょう。