

10月にはいってから急激に気温が下がり、少し早いですが、冬の足音の近付きを感じます。生活リズムや服装、食生活などを見直し、冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、風邪予防をしっかりと行いましょう。

冬の乾燥肌対策！アトピー肌対策！スキンケアをしましょう！

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まるといわれています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調整を行い、衣類は通気性の良いものを選びましょう。しかし、それだけでは防げない乾燥…。一番大切なのは、毎日のスキンケアです。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。

スキンケアって何をすればいいの？



スキンケアとは、皮膚を洗って皮膚についたアレルギーや汗、刺激物(皮膚に痒みを与える菌など)を落として清潔にし、保湿剤やステロイド外用薬などを塗ることで、皮膚を清潔な状態にし、塗り薬で皮膚のバリア機能を保つことが乾燥肌、アトピー性皮膚炎の対策には重要です。

ステロイドって使ってもいいの？



脱ステロイドなんて言わないで!!ステロイド外用薬は正しく使用すれば、副作用の心配はありません。湿疹や痒みを引き起こす炎症を抑えるのに効果的で、安全性が高いものです。症状に合わせて、保湿剤と併用しつつ使用すれば、皮膚をつるつるの状態にすることができます。

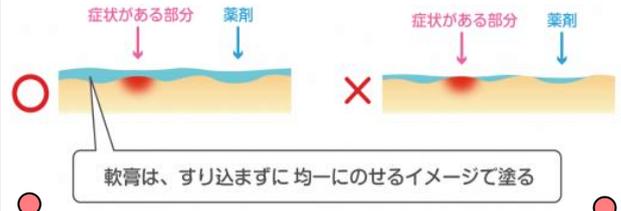
薬のぬり方のポイント

【保湿剤】

- 全身にたっぷり塗りましょう。
- 塗る回数：乾燥肌、アトピー肌の場合は1日2～3回塗ると効果的です。普段乾燥が見られない場合でも、予防目的で1日1回塗ると良いでしょう。

【ステロイド外用薬】

- 炎症部分にたっぷり塗らしましょう。湿疹は腫れている部分が出っ張っているため、でこぼこしています。そのため、薄くのぼしたり、擦り込んでしまうと、出っ張った湿疹部分に薬がつかず、治療効果が半減してしまいます。



歯科健診のお知らせ

11月22日(火) 9:30～

嘱託医：小山 正人先生
(品川シーサイト歯科クリニック)

- 開始時間に間に合うように登園をお願い致します。
- お休みのないようご協力をお願い致します。
- 気になること、質問等ありましたら、別途配布の質問用紙に記入し、担任までご提出下さい。

10月の感染症報告

【溶連菌】

5歳児クラス：1名 3歳児クラス：1名

【手足口病】

5歳児クラス：2名、2歳児クラス：1名

0歳児クラス：1名

【マイコプラズマ肺炎】

4歳児クラス：1名

※・・※

運動会が終わった休明けから3歳児クラスを中心に発熱症状のお子さまが多くみられましたが、診断がついたものは上記のとおり数名でした。急な気温の変化と、湿度の低下で体調を崩しやすい時期です。これから暖房も使用する気温になっていきますが、湿度が下がって乾燥しないよう加湿器等を活用して、乾燥対策をしていきましょう。