



# ほけんだより 12月



令和6年12月2日  
土橋宝翠保育園  
看護師

年末年始は、今まで身につけた生活習慣が乱れがちです。クリスマスやお正月を元気に過ごすために、早寝早起きや規則正しい生活を続けていきましょう。

## 子どものお肌はとってもデリケート

子どもの皮膚は様々な外部刺激(衣服の摩擦、洗濯洗剤、よだれ、汗、おしっこやうんち)により皮膚トラブルを起こします。乾燥や肌荒れした皮膚ではバリア機能が低下して、アレルゲンの異物が体内に侵入しやすくなるため、しっかりと保湿しましょう。

### 軟膏を塗る量の目安は？

#### ● 1指先単位 (FTU: Fingertip Unit)



※軟膏のチューブの口径により多少異なります

#### ● 小さじスプーンを使ったときの目安量

乳児の全身  
小さじ1杯(約4g)



幼児3~5歳の全身  
小さじ1.5杯(約6g)



#### ● ティッシュが1枚張り付く くらいのべたつきが残る程度

## 手洗い・うがいはかせ予防の基本です

感染症を予防するには、手洗いとうがいが重要です。手洗いは、石鹸をつけて洗い残がないように丁寧に洗います。うがいは、ブクブクうがいで口の中をきれいにした後、ガラガラうがいでのどの奥の汚れを取り除きます。



### 予防策は事前に検討 帰省中の子どもの事故



年末年始はお子さんを連れて帰省するというご家庭も多いと思います。子どもたちは好奇心旺盛。いつもと違う環境で思わぬ事故が起こることもあります。

※電車の中で  
ドアの戸袋に  
顔を巻き込まれた

※ストーブの上に  
手をつけて  
やけどした

※親戚の吸っていた  
タバコの吸い殻を  
誤飲した

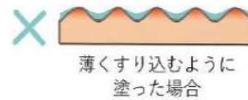
※アレルギーのある  
食品を食べて  
しまった

周りの大人が目を離さないことはもちろん、事前に帰省先の方々と相談して、子どもの手の届く範囲に危険なものは置かないなどの予防策をとるのも大切です。楽しい時間が過ごせるよう、環境を整えてあげてください。



### 軟膏の塗り方は？

湿疹の部分の皮膚は腫れて出っ張ってデコボコしています。そのため、薄くのばしたりすり込んでしまうと、出っ張った湿疹の部分に薬が残りにくいため十分な治療効果がえられません。



### 年末年始の受診

地域の休日診療・救急診療を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べていると安心です。また、保険証(マイナンバーカード)や乳児医療証も忘れずに持っていきましょう。

全国同一短縮番号 **#8000** に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。



### 11月感染症発生報告

🌸 今月も手足口病に感染する園児がいました。胃腸炎・嘔吐・下痢の園児も数人いました。引き継ぎ、ご家庭でも手洗いうがいをお願いします。