12月 ほけんだより

令和7年度
なごみん看護部

冬の乾燥とお肌のトラブル

なぜスキンケアが必要なの？

冬は空気がとても乾燥しているため、肌のいちばん表面にある「角層（かくそう）」
ーつまり肌のバリアの役割をする部分ーの水分がどんどん失われてしまいます。

このバリアが弱まると…

・ホコリや雑菌、紫外線などの外の刺激が肌の奥に入り込みやすくなる

・かゆみや赤みが出て、ついかいてしまうことで傷になり、バイ菌が入ってしまう

・肌の中の水分がさらに蒸発し、乾燥が進む

ケアのポイント

①入浴後は、乳液やクリームでしっかり保湿

②お湯はぬるめにして、長くても10分以内。

③肌ざわりのいい素材を選び汗をかいたらすぐに着替えを。冬でもこまめに水分補給で、体の中からもうるおいキープ

快適暖房のヒミツは“湿度”調整

暖房で部屋が暖かくなると空気が乾燥し、肌やのどに負担がかかりウイルスに感染しやすくなります。

快適ポイント
・室温は20～22℃を目安に
・暖かすぎず寒すぎない環境
・湿度は50～60%を保つ
・1～2時間に一度、窓を3～5分ほど開けて換気

ちょっとした心がけで
快適＆健康をキープしましょう。

感染予防の取り組み報告

今月の園児向け保健活動では、「咳エチケット」について、大型絵本や動画を使い、咳やくしゃみをするときの正しいやり方を楽しく学びました。また、職員向けには「嘔吐物処理」の研修を実施し、安全な手順を再確認しました。これからの季節は、インフルエンザやノロウイルスなど様々な感染症が流行します。いざという時に落ち着いて対応できるよう、今後も知識と