



# 1月保健だより

令和7年1月6日発行  
社会福祉法人 青梅みどり福祉会  
かすみ保育園

## スキンケアと効果のある軟膏と保湿剤の塗り方

### ～乾燥する冬の気候から、子どもの肌を守りましょう～

- 朝夕2回保湿が基本です。
- 直接肌につく下着は、汗の吸い取りの良いものにし、厚着をしないようにしましょう。
- 爪はこまめに切ります。(角や引っ掛かりがないように)
- よだれは消化液なので、できるだけ濡れたもので拭き、皮膚に残さない。



### ～効果のある軟膏と保湿剤の塗り方～

- 洗ったすぐ後(うるおいが残ってる5～10分ぐらいの間)やさしく広げて塗ります。
- 軟膏は基本的に大人の両手の平の面積を塗るのに、大人の人差し指の関節一節分が必要です。少ないと十分な効果が出ません。
- 除去食の指示やアレルギーがないのに食べて口の周りが赤くなる時には、食前に皮膚をきれいに拭いてから、ワセリンを塗って保護する方法がおすすめですよ。
- 皮膚が裂けたり切れたりしたらステロイドを3日間使用し、症状が治まれば保湿剤に切り替えるとよいともいわれています。
- 気になる症状がある場合には早めに**皮膚科**の受診をおすすめします。小児科を受診した場合でなかなかよくなる場合は皮膚科受診に変更することも必要です。



## 1月の予定

6日(月) 身体測定

8日(水) 乳児検診



## 笑いで体の免疫アップ

健康な人の体には1日3000～5000個ものがん細胞が発生しています。これらのがん細胞を退治してくれるのがリンパ球の一種である**ナチュラルキラー(NK細胞)**です。人間の体内には50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくいといわれています。この**NK細胞は「笑い」が発端となって活性化し、病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まります。**  
**逆に悲しみやストレスなどマイナス情報を受け取ると、NK細胞の動きは鈍くなり免疫力も低下してしまいます。**家族で楽しめるゲームや面白いテレビを見たり、日ごろの会話の中にユーモアを取り入れたり、明るい気持ちを心がけて免疫力を高めましょう。その他にも笑いのプラス効果として、新しい事を学習する時に記憶力がアップ。酸素がたくさん取り込まれることで新陳代謝が活発に、またリラックス効果や顔の表情筋を使うことで筋力アップ。幸福感をもたらし、鎮痛作用で痛みを軽減するなど良いことがたくさんあります。**2025年度たくさん笑いましょう!**



12月の感染症は新型コロナウイルス感染症が1名、RSウイルス感染症が1名、マイコプラズマ肺炎が2名、インフルエンザA型が12名です。インフルエンザの症状は発熱▼頭痛▼のどの痛みなどですが今年増えているのが「熱の出ないインフルエンザ」です。そのため、気が付かないうちに症状が悪化してしまうことがありますので注意しましょう。