



すくすく

第108号 平成28年11・12月

体の洗いかた



日々寒くなり皮膚も乾燥しがちになってきました。皆さんは体を洗うときに、
どのように洗っていますか？

極端な話、顔をボディタオルでゴシゴシしませんよね？

体だって顔と同じなんです。優しくなでるように

洗ってあげてください。



綿などのガーゼ素材であってもあまり良くないです。

ボディタオルで強くこすると「体を洗った！」というサッパリ感を

味わうことができ気持ちがいいのですが、粗い繊維のタオルを

使ってしまうと皮膚の表面を削ってしまい、炎症を起こしたり

乾燥を引き起こしたりする原因に。今日限りでサヨナラしちゃってください。

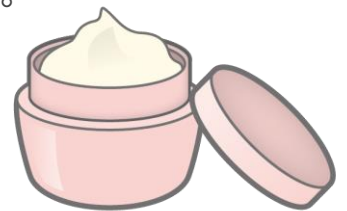
外国の映画などで、固形せっけんを自分の体に直接塗りつけて体を洗う場面があ

りますが、日本人の肌には刺激が強いので、スポンジに取って、しっかり泡立て

てから自分の手を使って「泡」で体を洗うようにしましょう。

体を洗い、お風呂からあがったら肌の保湿を忘れないように

しましょう。



インフルエンザワクチンは、ご家族そろって接種しましょう。

学校保健安全法の規定では、お子さんがインフルエンザにかかった場合、

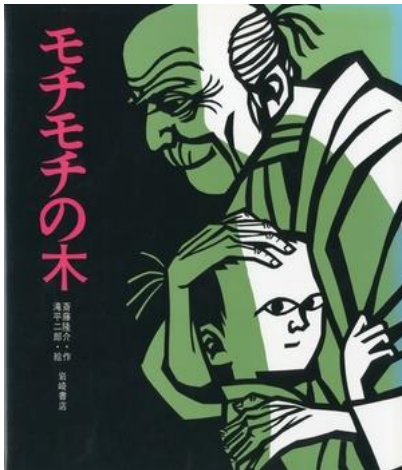


「発症後 5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日間（幼児は解熱後 3 日間）」

は**出席停止**となります。



【 モチモチの木 】



泣き虫、弱虫の豆太がたった一人のじさまのために泣きながら山を走り下り、医者様を呼びに行く。

自分も一人で山を走っているような気持ちになり息をのみながらこの本を読んだ記憶があります。小学校一年生の時でした。私もまだ暗闇が怖かったのかもしれませんが。

作 斎藤 隆介

絵 滝平 二郎

保育士 上田 洋子



今号のスタッフ一言日記

こんにちは。看護師の小田です。だんだん寒くなってきましたね。冬が嫌いな私にはこたえる季節です。今回は、私の子供の不思議です。小さなころから猫好きで、テレビを見ると猫欲しいー！と話していましたが、猫を触るとくしゃみ、鼻水、目のかゆみと充血が出ていて、アレルギーだろうから猫は飼えないよと半ばあきらめていました。でも、どうしてもあきらめきれない息子は、しつこく猫欲しいー！と言い続けダメもとで猫を飼ってみることにしました。すると・・・今までがうそのようにアレルギーと思われる症状が全く出ません。自分の猫という意識から自己免疫が高まったからなののでしょうか。不思議です。ここ一ヶ月程、ずっと猫にスリスリし一緒に遊び寝ています。人間の自己免疫ってすごいですね。みなさんも良く食べ、良く寝て、笑って、自己免疫を高めて寒い冬を乗り越えましょう。

看護課 小田 里美