



ほけんだより

～すくすくげんき～

尿検査について

2月1日、2日に予定していた尿検査ですが、緊急事態宣言が出されたため、延期いたします。

日程は決まり次第再度お伝えいたします。よろしくお願い致します。

1月の健康状況

- ・突発性発疹・・・1名
- ・流行性耳下腺炎（疑い）・・・1名
- ・伝染性膿痂疹（とびひ）・・・1名
- ・溶連菌感染症・・・1名



皮膚のおはなし

冬になり、肌がいっそう乾燥してきました。お風呂上がりは、体をぬいたら、早めに保湿をしましょう。

夜だけでなく、朝替えるときなどにもケアを。1日2回がベストです。クリームやローションよりもワセリンや軟膏がおすすめです。

分量は、ローションやクリームは1円玉くらい、チューブなら人さし指の指先から第一関節くらいの量が目安です。

両手のひらに広げたら、ティッシュペーパーがくっつくほど全身にたっぷり塗ります。

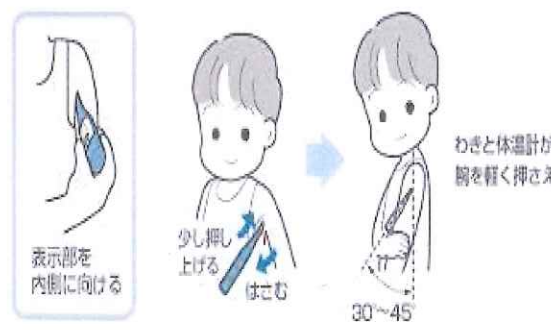
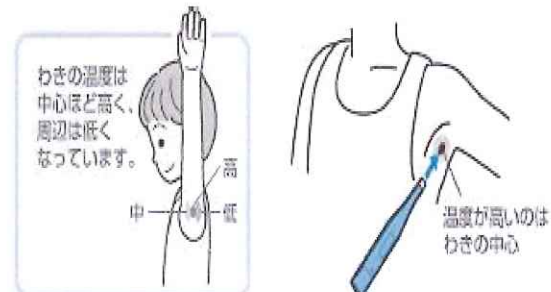
目や口の周りは特にやさしくていねいに塗りましょう。保湿をして健康な肌を保つことで、アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状の発症をおさえることができます。

ただし、かきむしってとびひになっている、よだれなどで肌がかぶれている、アトピー性皮膚炎などがあるお子さんは、小児科か皮膚科にかかってその治療を優先してください。

これでつるんつるんだね



正しい体温の測り方



「くすり」について

食前・食間・食後それぞれ意味があり、食事によって変化する胃の状態に合わせて服用時間が決められています。

正しい飲み方をしないと効果が出なかったり副作用が現れることもあるため決められた服用時間を守りましょう。

食前・食間・食後	
20~30分 ← 食前	薬
食事	
20~30分 ← 食後	薬
約2時間後 ← 食間	薬
20~30分 ← 食前	薬
食事	
20~30分 ← 食後	薬