



保健目標

寒さに負けず
外気に触れて元気に
遊ばしましょう

ほけんだより

第 420 号 令和 5 年 2 月 1 日 光明高倉保育園

空気の冷たさを肌で感じたり白い息を吐いたり、子どもたちは小さな体で季節を感じながら過ごしています。寒い季節は肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくしているため、皮膚の保湿力が低下しています。暖房中は加湿をして、保湿剤でのスキンケアをつづけましょう。

しもやけのケア

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に冷たい状態が長時間続いたときに起こりやすいようです。



命のおはなし

道組の子ども達に『男の子と女の子』『プライベートゾーン』『生命の誕生・命の大切さ』の話をして2回に分けて伝えました。自分の身体を守る方法や守ることの大切さ、命の尊さ、まわりの人たちから愛されて育てていることを知ってほしいです。



～子どもの皮膚を守るには～

① やさしくあらいましょう

入浴剤はしげきのないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルであらいましょう

体をゴシゴシ洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

② 保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかりと塗ってあげましょう。皮膚がこすれあって荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



③ 綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめ。



しもやけを予防する4つの「し」

芯から温まる

お風呂にゆっくりつかったり、温かい物を食べて、体の芯から温まりましょう。

しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、手袋などで暖かくしましょう。

湿気をさける

濡れた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめにとりかえを。

しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。