保健だより

大沢幼稚園
令和５年　12 月
No.7

朝晩は気温もぐっと低くなりましたね。しっかり食べて、寝て、体を動かして、体調を整えましょう。おうちで手洗い、うがいも忘れずに☆

スキンケア

乾燥が著しい季節です。子どもの肌はデリケートで乾燥が進むと皮膚バリア機能が低下しやすいため保湿してあげることが大切です。乾燥による痒みがある場合や引っ掻いて傷になっている時は医師に相談してみましょう。特に乳児は冬場だけではなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢にあった保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

乾燥対策のポイント

湿度が 50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性が良い物を選びましょう。

入浴のポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やボディーソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの低温で入浴しましょう。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！

〇襟や袖口が締まった服を選ぶ

〇ズボンの中にシャツを入れて、体温を逃がさない

肌着を着る（綿 100%がおすすめ）や重ね着をする（薄手の長袖シャツなど）

正しい鼻のかみ方

鼻水の症状の友だちが増えています。鼻水を自分でかめるといいですね。おうちでも練習してみてくださいね☆