

ほけんだより ~ラポール~ 2月号

るんびに一保育園 子ども未来部幼児課

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、実際には、まだまだ寒い日が続く、暖かな春の陽気はもう少し先ようです。空気が乾燥していると感染症が流行しやすくなります。引き続き、手洗いやうがい、換気など基本的な感染症対策を続けていきましょう。

こどものスキンケア

子どもの肌は大人と比べて未熟であるため、『水分を保つ力が弱く、皮脂の分泌が少ない』という特徴があります。そのため、子どもの肌は1年を通じて、空気中に水分が蒸発しやすく、乾燥しやすい状態といえます。

特に冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。毎日のスキンケアがとても大切です。

入浴について

からだを洗うときは、肌を傷つけたり、皮脂を取りすぎたりしないよう、たっぷりの泡で、刺激の少ないタオルや素手で優しく洗うようにしましょう。そして、シャンプーや石けんの成分が肌に残らないようしっかりと洗い流しましょう。泡で出てくるボディソープもおススメです。

肌の乾燥やかゆみが強いときに体が温まると、さらにかゆみが増すことが多いため、熱いお風呂や長湯は避けましょう。また、入浴剤も血行が良くなるタイプのものはかゆみが強くてしまうこともあります。保湿成分を含むものを使用すると乾燥を抑えられることもあります。



寒くなり空気が乾燥してきました。お子さんの皮膚はかゆかゆ、カサカサになっていませんか？



保湿剤いろいろ

保湿剤といっても、病院で処方されるもの、薬局で購入できるものなど、いろいろあります。自分の肌に合うものがわからない時は、皮膚科あるいは薬局で相談してみましょう。



塗り方

入浴後は、できるだけ早く保湿！

タオルで水分を拭き取り、肌に少し湿り気があるうちに保湿するのが効果的です。

全身に塗り残しがないように！

関節やしわなどは伸ばして、まんべんなく塗りましょう。

保湿剤について

たっぷり肌にのせるように！

保湿剤を塗った後、**少しベタベタする程度**または**肌に貼り付けたティッシュペーパーが落ちない程度**のベタつきがよいといわれています。



注意！

5歳以下の子どもに豆類を食べさせないで！

★消費者庁が呼びかけ★

節分

△豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は

5歳以下の子どもには食べさせないでください。

- ・のどや気管に詰まらせて窒息したり、肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあります。
- ・兄姉がいる家庭では、兄姉が豆やナッツ類を食べているのを見て欲しがっても食べさせないようにしましょう。

△豆まきは個包装のものを使用するなど工夫して行いましょう。

豆まき後は後片付けを徹底しましょう。



生活リズムを整えましょう

新しい年が始まり、1か月が経ちましたが、生活リズムがだんだん乱れてきていませんか？ 元気に楽しく1日を過ごすために「**早寝・早起き・朝ごはん**」はとても大切です。

とくに年長児のお子さんは、春からの小学校生活に向けて、今から生活リズムを整えていきましょう。



気分が上がる♪ちょこっとアドバイス 寒いといふ背中が丸まり、うつむきがちです。そんな時こそピンツ！と背筋をのばしてみましょう。自然と顔が上がり、前向きな明るい気持ちになれますよ♪