



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 光明第五保育園

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。



いのちのお話

道組の子ども達を対象に、「いのちのお話」を行いました。お母さんのお腹の中でどのように大きくなって生まれてきたかをお話ししました。子ども達は胎児人形を優しく抱っこしたり、保護者からの手紙を聞いて恥ずかしそうな半面とても嬉しそうな表情でした。

この機会にご家庭でも、生まれた時のことなどを振り返りお子さんと話してみませんか。



～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。