

# おひさま

ながかみ 保健だより  
2020年2月号 文責 山下

節分・立春を過ぎ、暦の上では春となりました。先週より冬の冷え込みを感じる日が続いていますが、温くなる春の訪れが待ち遠しいですね。

今月も継続して、登園前のお子さんの体調チェックをお願いします。



## 家庭でのスキンケア ～保湿と低刺激の衣類を～

先月より、無意識に体を掻いている子、着替え中に「かゆい」と話してくれるお子さんが増えてきました。

「かゆい」の原因は？

皮膚が「乾燥肌」になっていたり、掻いた部位から皮膚トラブルを抱えている子どもたちからの声でした。また、厚着で汗をかいている子もいました。冬の寒さや乾燥から肌を守るために、日頃の皮膚のお手入れが大切です。

### 保湿

乾燥肌のお子さんは、保湿剤を毎日全身に塗りましょう。

(外出前やお風呂あがり5分以内に保湿し、うるおいを与えてあげましょう。)

### 低刺激の衣類

「チクチク」「モコモコ」など、アクリルや裏起毛の衣類は、皮膚の乾燥や静電気の刺激からかゆみを生じさせます。木綿製品を活用しましょう。



## 寒い冬でも丈夫なからだづくり ～保育園実践編～

この時季でも風邪や感染症にかからない丈夫な体づくりとは？

園内で心がけている4つの実践を紹介します。毎日の積み重ねと日頃からの実践を継続しています。ご家庭でもチャレンジしてみませんか？

### 1. 換気と加湿(環境づくり)

- 常に窓を開けて換気しています。雨の日もお昼寝中も室内を締めきらず、加湿や空気の入替えを行



### 2. 毎日の生活の中で

- 日中は室外で過ごし、身体を動かしています。自律神経を鍛え、免疫力を高めています。
- 毎日散歩へ出かけます。
- 室内に入る前には手洗いを、着替え後にうがいをしています。

### 3. 愛情と栄養がたっぷり

- キッチンスタッフの手作りかつ栄養たっぷりの昼食やおやつ！  
子どもたちのことを一番に考え、苦手な食材もおいしく食べられるよう工夫しています。



### 4. からだを休める

- 午前中、外で遊んだ後は、お昼寝をして疲れを取り、体力を補っています。

