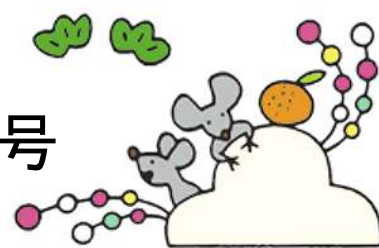




ほけんだより 1月号



令和8年1月1日
つくばさくら保育園
看護師 菊池

新年あけましておめでとうございます。気温の低下や本格的な寒さの到来と共に1年が始まりました。

気温が下がり寒さが厳しくなると空気が乾燥して肌のトラブルが増えてきます。お風呂で温まったら保湿をして温かさと皮膚の潤いを逃がさないことが大切です。

また、寒い季節は肌の乾燥やかゆみが気になります。汗をかきにくくなる為、加湿をすると共に保湿剤を上手に使うようにしましょう。

寒い日はポケットに手を入れたりしがちで姿勢が悪くなり、体のバランスを崩しやすくなります。転倒に注意して背筋をピンと伸ばし、正しい姿勢を取ることを心がけたいものです。全ての園児が心身ともに健康で過ごすことが出来るよう本年も宜しくお願い申し上げます 園長



12月欠席者情報

胃腸炎でのお休みが多い月となりました。インフルエンザA型の流行は少し落ち着いてきた様子ですが、引き続き感染対策にご協力をお願いします。

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なるため、皮膚の保湿力が低下しているのです。暖房中は必ず加湿して、保湿剤でのスキンケアも続けましょう。

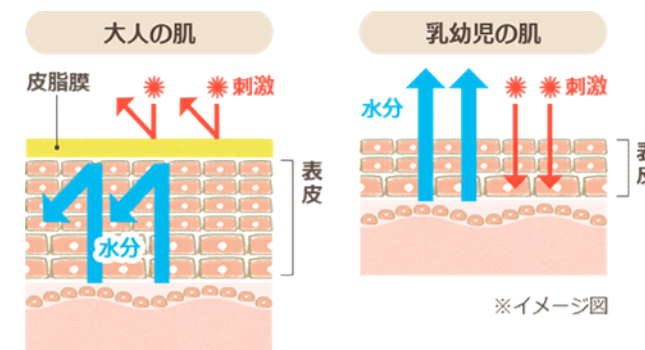


子どもの肌はとても未熟で、1年中カサカサ状態！？

子どもの皮膚の特徴

- ☑皮膚が薄い(大人の半分程度の薄さ)
- ☑各層の水分保持能力が低い
- ☑皮脂の分泌量が少ない
→【バリア機能】が不完全

未熟でカサカサな子どもの肌。
乾燥・紫外線により肌荒れを起こしやすくなっています。
乾燥して荒れた肌は異物が入り込みやすくアレルギーの原因となる物質が入ってしまうと、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーの一因となることがあります。また、肌の基盤がつくれる3歳までに毎日のスキンケアで肌を守り育ててあげることが大切です。



※イメージ図



保湿剤、使い分けましょう！

水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き

●ローション

液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。

●乳液

クリームよりも水分が多く、のびがよいタイプ。

●クリーム

軟こうよりも柔らかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。

●軟こう

油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。



ふ～ん! ではなをかむ練習から始めましょう

鼻水が出ているお子さんが多く見られます。大人にとってはなをかむのは簡単なことですが、小さな子どもは、鼻から息を吹き出すのも難しいもの。まずは練習から始めましょう。

鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。