

ほけんだより 1月号

こども園めばえ

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

お風呂タイムでバほっこり、肌しっとり!

お風呂に入る前には……



部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も温めておきましょう。

お湯の温度を

チェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂の温度も熱めが良いとは限りません。

お風呂から出たら……



保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が潤っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎましょう。

ポイント

油分の多い保湿剤がおすすめ

ローションタイプよりも軟膏やクリームなど油分の多い物が効果が高く得られます。

○ 38～40度
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのほせません。

△ 41～42度
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

厚着に注意しましょう!

新生児のころは保温が大切ですが、乳幼児は動きが活発なので体内で熱が作られます。汗が冷えて風邪を引かないためにも、汗ばまない程度で動きやすい服装が理想的です。

目安としては大人よりも一枚少なくと言われていています。元気に過ごすためにも薄着の習慣をつけていきましょう。

どんな服装がいいの?

- ① 子どもたちの皮膚は新陳代謝が激しいので長袖肌着やヒートテックより、半袖肌着やノースリーブの方が理想的です。
- ② フリースを1枚着るよりもTシャツとトレーナー等との重ね着の方がおすすめです。

がんばっています!!

もぐみ・さくらぐみさんは自分で着脱の練習をしていますので、できるだけ自分で脱いだり着たりできる服装をお願いします。



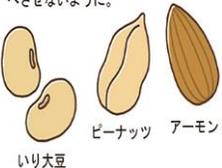
豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥ごえんを生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。くだった豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

★園では豆そのものは提供していません。ピーナッツといりこの佃煮や野菜のピーナッツ和えなどはカッターで砕いたものを使用しています。

こんなものにも要注意!

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



豆を食べるときは……

落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。

水分と一緒にとる

のどをうるおして、飲み込みやすくします。

