



保健目標

病気に負けない身体を作りましょう



秋冬のスキンケア

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

たっぷり保湿

保湿剤はお風呂上りにしっかりとるまで塗りましょう。

清潔を保つ

お風呂では、ごしごし洗わず、石けんを泡立てて優しく洗いましょう。

刺激は少なく

肌に直接触れる衣類は、合成繊維は皮膚を刺激し痒みのもとになりますので、綿素材がおすすめです。

お願い

乳幼児の新型コロナウイルスのワクチン接種が始まりました。新型コロナウイルスのみだけでなく、予防接種を受けた場合は副反応の出現があります。連絡帳に記入をお願い致します。



ほけんだより

第417号 令和4年11月1日 光明第二保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。1日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これから本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な身体づくりを心がけましょう。

風邪をひかないためには何をやる？

免疫には体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦った時に、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入した時に速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長と共に風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あると言われます。インフルエンザやコロナウイルスのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵です。規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い身体を作りましょう。



決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠リズムが整いますし、身支度や朝ご飯の時間をしっかりととれます。

朝ご飯を食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーを摂りましょう。食欲がなければ、コップ1杯の牛乳だけでも飲みましょう。

たくさん遊びましょう

日中は好きな遊びで体と心を動かします。休日も通園時と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが崩れにくいです。



お風呂は早めがおすすめです

暑いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1~2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短い時は、ぬるめがよいでしょう。



9時頃にはお布団に入りましょう

寝る時間を一定にし、9時頃までには就寝させましょう。寝る前はテレビを消す、本を読むなど「寝る前の儀式」を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



コロナ感染症だけでなく、インフルエンザにも注意が必要です。今年はインフルエンザが流行すると言われています。

手洗い、うがいを心がけ、予防に努めましょう。インフルエンザの予防接種も効果的です。子どもは2回の接種が必要ですが、重症化を防ぐ効果があります。

