

ほけんだより 2号

令和5年1月27日 深谷市立幼稚園

毎日厳しい寒さが続き、空気もとても乾燥しています。この時期は、子どもたちの皮膚も非常に乾燥し、湿疹やかかざれが多くなります。元気に外遊びをしている際に、手のあかざれで出血して痛みを訴える子も増えています。かゆみや出血がひどくなる前に、乳液やクリーム、軟膏などを使用した皮膚の保湿にも注目してみてくださいね！



また、2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。ご家庭でも、お子さんと言葉づかいについて話してみてください。

心をぽかぽかにして、寒い冬を乗り越えましょう！

冬の肌のトラブル なぜなるの？

カサカサ肌
あかざれ

■皮膚の表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。

■健康な皮膚は、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。
■空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮膚膜も薄くなるため、バリア機能がこわれて皮膚はカサカサに。これが「乾燥肌」です。

ひどくなるとあかざれになります。

まき豆で?! こんな事故に気を付けて

2月3日は「節分の日」です。節分と言えば豆まきですね。1年の無病息災を願ってまく豆ですが、思わぬトラブルを招くことがあります。

小さい子どもは、噛み砕いたり飲み込んだりする力が不十分なため、喉につまらせたり、豆が気管に入り、誤嚥や肺炎を起こすことも。また、気管が狭いので窒息した例もあります。3歳頃までは豆やナッツ類を食べさせるのを控え、3歳以上の幼児であっても、食べることに集中させて、よく噛み砕くように注意しましょう。

豆まきをした後は、子どもが拾った豆を口に入れてしまわないように、後片付けも気をつけたいですね。

こんなものに要注意！



豆を食べるときは・・・

● 水分をいっしょにとる
喉をうるおして、飲み込みやすくします。



● 落ち着いて食べる
きちんと座らせ食べることに集中させて、大人が見守る場所で食べさせましょう。

今月のちょっと
みて・みて！

子どもの皮膚を守るには……

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入って、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ながれてしまったり、寝つきが悪くなったりします。寝る前に入浴するなら38～40度くらいがおすすめです。



体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落してしまいます。やわらかいタオルで、優しく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

Point 1 やさしく洗いましょう

入浴剤は刺激のないものを

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。

Point 2 保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。温度が低く乾燥しやすい冬は、軟膏（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うと良いでしょう。



油分の高い保湿剤がおすすめ

Point 3 綿のパジャマを！

化繊のパジャマは乾きやすいですが、その分、水分を保つ働きが弱く、皮膚が乾燥しやすいので、綿のパジャマがおすすめです。布団カバーも肌に優しい綿にこだわってみましょう。

化繊より綿がおすすめ

