



2月のほけんだより

寒さが厳しい毎日。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくれます。天気のいい日は、積極的に外遊びをしましょう。



保育園の服装について

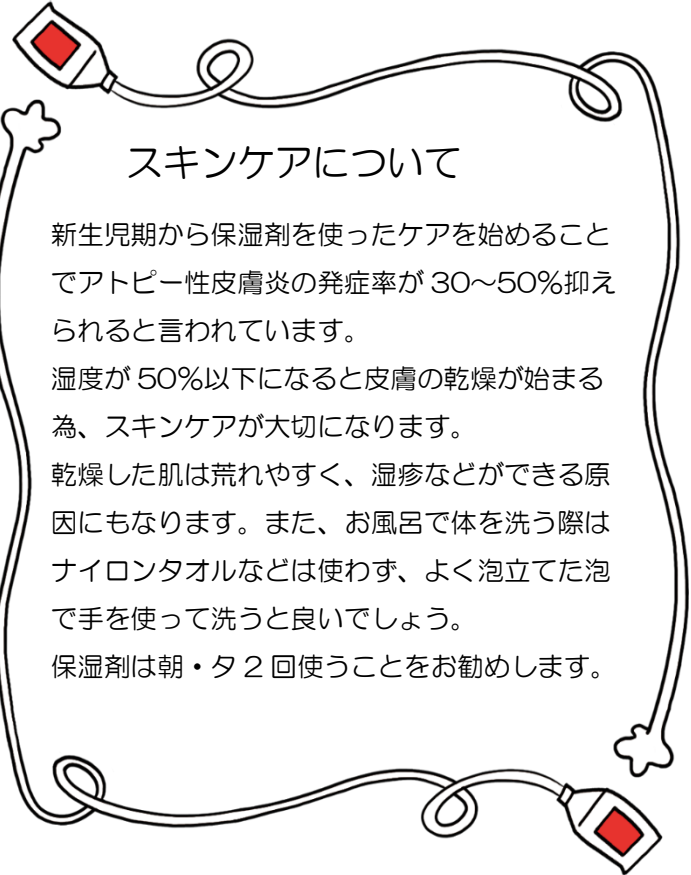
子どもは1日におよそペットボトル2本分の汗（1000 ml）をかくとされています。

下着

下着を着ることで汗や皮脂の汚れを吸収して体を清潔に保つことができます！

トレーナー

子どもは体温が高く、汗もかきやすいので大人より1枚少ない服装を心がけましょう。また、トレーナーは裏起毛でないものを選ぶと良いでしょう。



スキンケアについて

新生児期から保湿剤を使ったケアを始めることでアトピー性皮膚炎の発症率が30～50%抑えられると言われています。

湿度が50%以下になると皮膚の乾燥が始まる為、スキンケアが大切になります。

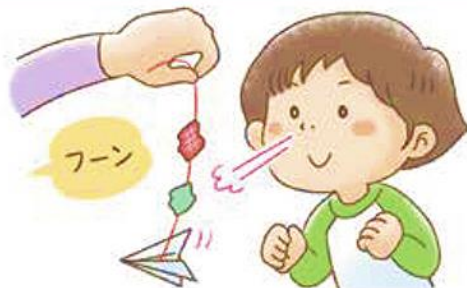
乾燥した肌は荒れやすく、湿疹などができる原因にもなります。また、お風呂で体を洗う際はナイロンタオルなどは使わず、よく泡立てた泡で手を使って洗うと良いでしょう。

保湿剤は朝・夕2回使うことをお勧めします。

ふ～ん！ / ではなをかむ練習から始めましょう

大人にとって鼻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。