



保健目標

寒さに負けず
外気に触れて元気に
遊びましょう

暖かく着るコツ

寒いと、ついこもこの厚着になりがちですが、活発に動けなくなります。上手に衣服を着るコツを押さえ、薄着で寒さに負けず元気に遊びましょう。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)



+



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



ズリ襟やぞで口が締まった服を選ぶ

スポンの中に入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



ほけんだより

第420号 令和5年2月1日 光明第四保育園

空気の冷たさを肌で感じたり白い息を吐いたり、子どもたちは小さな体で季節を感じながら過ごしています。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しているため、皮膚の保湿力が低下しています。暖房中は加湿をして、保湿剤でのスキンケアをつづけましょう。

～子どもの皮膚を守るには～

① やさしくあらいましょう

入浴剤はしげきのないものを

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。

体はやわらかいたオルであらいましょう

体をゴシゴシ洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいたオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

② 保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかりと塗ってあげましょう。皮膚がこすれあって荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



③ 綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめ。



しもやけのケア

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に冷たい状態が長時間続いたときに起こりやすいようです。



しもやけを予防する4つの「し」

芯から温まる

お風呂にゆっくりつかったり、温かい物を食べて、体の芯から温まりましょう。

しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、手袋などで暖かくしましょう。

湿気をさける

濡れた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめにとりかえを。

しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。