

# ほけんだより1月

令和5年1月 石畑保育園

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、応援しています。

## こまめな水分補給でカゼ予防！

冬はつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、風邪を引きやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「繊毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、繊毛によって体の外へ運び出されます。ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、繊毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼを引きやすくなってしまいます。

## 1月の保健行事

- ・1月10日(火) 0歳児健診
- ・発育測定予定日
- ひよこ(10日) あひる(16日) りす(18日)
- うさぎ(19日) ぱんだ(17日) きりん(17日)
- ★発育測定日は、都合により変更になります。ご承知ください。

## しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

### ★しもやけは寒さが原因

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。冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



### ★お湯で温める

しもやけの部分をお湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



### あかぎれ

### ★あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲がかかさしたり、ひどいときはひびわれができて血がでたりします。

### ★ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防を兼ねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、優しく塗ってあげましょう。



## お風呂タイムで心ほっこり、肌しっとり！

### お風呂に入る前には…



- 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。

### ・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、脱衣所も暖めておきましょう。

### ・お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

### 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。



**Point 2**  
油分の高い保湿剤がおすすめ  
湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、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。

**Point 1**  
大人の手も温めて  
お風呂あがりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗る時は、少し手を温めて。

**Point 3**  
保湿剤も温めて  
冬は保湿剤も冷たく感じるもの、保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

## ふ〜ん!ではなをかむ練習から始めましょう

大人にとってはな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前にたらし、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、優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。