



ほけんだより



令和8年1月
エレナ保育園

明けましておめでとうございます。
乾燥している季節なので、体調管理などに気を配りながら
元気に過ごしていきたいと思います。

風邪は万病のもと

風邪とは「風邪症候群」と言われ、鼻やのどに起こる炎症の事です。
「ただの風邪」と軽く考えてしまいがちですが、悪化すると気管支炎風邪や肺炎、中耳炎などになることもあります。
体調が悪いときは決して無理せず、安静にしましょう。

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好きです。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防6カ条

- ①うがい・手洗い
- ②汗をかいたらすぐに着替える
- ③バランスの良い食事
- ④部屋の喚起と加湿
- ⑤規則正しいリズム
- ⑥人混みを避ける

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

外あそびや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。



冬の寒風に地肌をさらさない。



(長そで・長ズボンの着用)

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。おふろではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

