



ほけんだより



2月号

令和7年2月

キッドワールドこども園

園長：高津 宏児

看護師：飯倉 ゆみ

2月3日は立春です。春の始まりの日のことです。寒い冬が終わって、暖かい春が訪れる日とされています。

しかし、実際は1月下旬から2月にかけて最も寒く、空気が乾燥しやすいため感染症が流行しやすくなります。引き続き、手洗いやうがい、必要に応じてマスクの着用で感染の予防を行っていきましょう。また、寒いからといって窓を閉め切らず、こまめな換気で部屋の空気をきれいに保つようにしましょう。



**感想がひどいこの時期、肌のトラブルはありませんか？
子どもも乾燥肌になります。**

子どもは大人に比べて皮脂腺が未熟なため、肌の潤いを保つ皮脂腺の分泌が少ない状態で、基本的に乾燥肌であると言われています。

肌が乾燥すると、痒みが生じるケースがあります。乾燥により肌のバリア機能が低下することで、肌の表面が無防備な状態になり、ハウスダストやダニ、花粉などの外的刺激を感じやすくなります。その刺激が痒みの症状として出てしまいます。

更に、子どもは痒みがあると無意識に肌を掻きむしってしまうので、肌が炎症を起こし、痒みがより強くなるという悪循環になります。



乾燥対策をして、肌の健康に努めるようにしましょう。

・ **湯船の温度は 40℃以下にしましょう。**

→熱い湯船に入ると、本来皮膚に必要な皮脂を落としバリア機能が低下してしまいます。水分を皮膚に留めておくことが出来なくなり、肌の乾燥が進みます。

・ **肌に余分な刺激を与えないようにしましょう。**

→体のこすり過ぎは、皮膚にダメージを与え、バリア機能が低下することで肌の乾燥が進みます。

・ **しっかり保湿してあげましょう。**

→お風呂から上がってすぐの、肌がしっとりしている間に早めに保湿用ローション又はクリームを塗ってあげると効果があります。かさつきが酷い時は、その都度保湿ケアを行うようにしましょう。

・ **室内の湿度管理**

→皮膚にとって最適な湿度は、約 40%~60%と言われています。加湿器や洗濯物の室内干しなどを利用して部屋の加湿を行うようにしましょう。



寒さを乗り切ろう!!



血流をよくして、冷え性の対策をしましょう。

冷え性対策として効率よく体を温めるには、3つの「首」を温めることが大切です。

3つの首とは、「首」「手首」「足首」のことです。温めると良いと言われるのは、血液の多い血管(動脈)が皮膚の近くを走っており、血液の多い部分を温めることで効率よく全身の血液を温めることが出来ます。そのため、指先やつま先などの冷えやすい末端も、温かい血流の流れによって温まってきます。

血流の流れが良いと、隅々まできれいな酸素や栄養が行き渡り、免疫力も上がります。

近年では4つ目の首に「くびれ(お腹)」が加わりました。お腹を温めると、腸内細菌が活発になり、その結果、代謝がよくなります。



体が冷えていると、なかなか眠れないことがありますか？
入眠しやすくなるために、次のことがおすすめです。

就寝1時間前に入浴

身体を芯から温めると、リラックス効果も大

お湯の温度は、38～40℃のぬるめで、10～20分ほどゆっくり浸かりましょう。炭酸の入浴剤を使用すると血行が良くなるので、ぬるめのお湯でも体が温まりやすくなります。

就寝30分前に首もとを温める

3つの首を温めることで入眠効果があります

首もとを温めると全身の血行が良くなるため、手足まで温まります。手足が温かくなると、表面血管が拡張し、熱放散が起こります。熱放散の結果、深部体温が下がり、人は眠りにつきやすくなるのです。

就学に向けて。



1月は、怪我や病気になった時の説明をしました。2月は、トイレの使用方法について説明します。

こども園は洋式のトイレが多いですが、小学校は、洋式のトイレが増えたとはいえ、まだ和式トイレがあります。困らないように、入学前の時期に和式トイレの使い方を確認しましょう。

わしき^{と い れ}トイレのつかいかた

①



ズボンとパンツを
ひざまでおろす

②



べんきのまへの
ほうにたつ

③



そのまましゃがむ



④

うんちやおしっこをして、
ペーパーできれいに拭く

⑤

ボタンやレバーを押して
水を流します

⑥

水道水で、手を洗いましょう

入学前までに、一度公共のトイレで経験しておくようにしましょう。(わさだタウンや公園などに設置あり)