



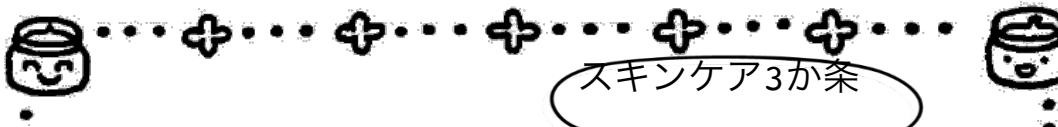
ほけんだより

2月号

小児の手洗い、手を洗うと体がシャキッとしてきます。寒いと手洗いやうがいが雑になりますが、風邪や感染症予防のためにも丁寧に行うようにしましょう。

～子どもの乾燥肌～

子どもの肌はぷるぷるというイメージですが、大人よりも皮膚が薄く、実は乾燥しがちなのです。乾燥肌がひどくなると湿疹ができる、かゆがるようになります。



★たっぷり保湿

保湿剤はお風呂上がりの、肌に湿り気があるうちにすると、角質層に水分が閉じ込められるので効果的です。

★清潔を保つ

お風呂ではごしこしこらず、せっけんを泡立ててから、優しく洗いましょう。

★刺激を少なくする

直接肌に触れる衣服は綿素材がおすすめです。ポリエステルなどの合成繊維は静電気をおこしやすいので、痒みの原因になります。



スキンケア3か条

進級・入学に向けて見直してみましょう

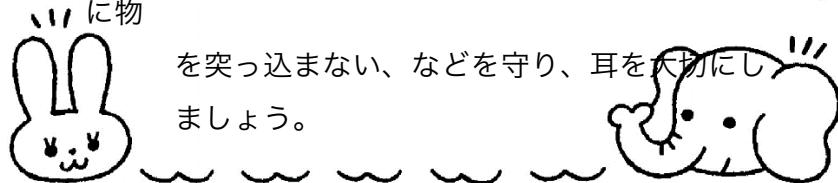
- ★早寝・早起きの習慣はついていますか
- ★朝食はしっかり食べていますか
- ★朝、登園時にトイレを行っていますか
- ★予防接種は計画的に受けていますか
- ★目・鼻・耳・皮膚などに異常はありませんか
- ★虫歯はありませんか



3月3日は
耳の日です

耳を大切に

耳には「音を集めたり聞いたりする」「平衡感覚を保つ」「気圧の変化を調節する」など、大切な役割がたくさんあります。耳のそばで大きな声や音を出さない、耳をたたかない、片方ずつ鼻をかむ、耳に物



を突っ込まない、などを守り、耳を大切にしましょう。