



ほけんだより

2月号

気温が低く、乾燥した日が続いています。低温・低湿の冬はウイルスが大好きな季節です。ウイルスに負けない為には、身体の免疫力を高めておく必要があります。「規則正しい生活習慣」「バランスの摂れた食事をする」「睡眠を充分にとる」ことが大切です。油断せずに体調管理に気をつけましょう。

～ 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て、かゆがるようになります。



★洗い過ぎに注意！

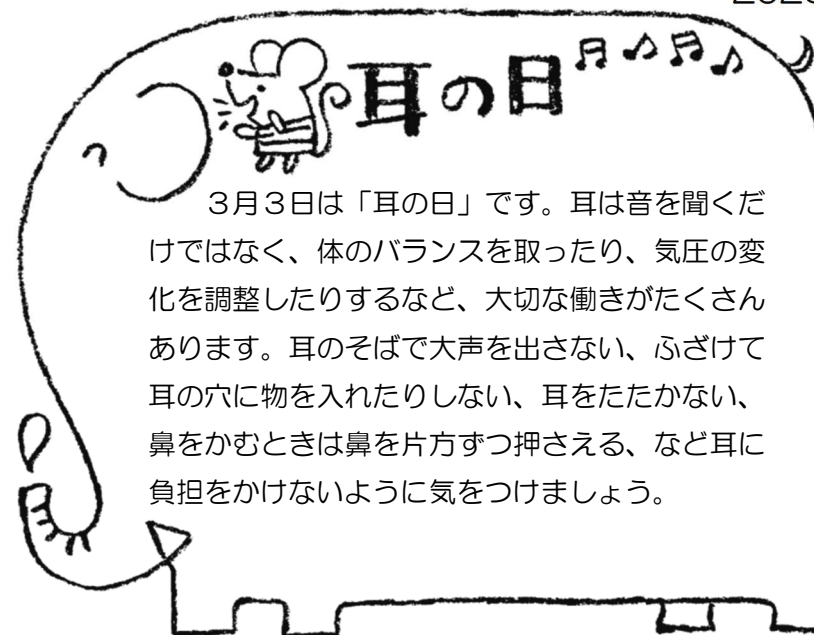
ナイロンタオルなどを使わず石鹸を泡立てて、優しく洗いよく流しましょう。熱すぎるお湯に長く浸かるのも乾燥肌には大敵です。

★室内の保湿対策

加湿器の他に、室内に濡れタオルをかけておくのも効果的です。

★スキンケア

お風呂上がりは早めに保湿クリームを塗るのが効果的です。直接肌に触れる衣服は、綿などの肌に優しい素材がおすすめです。爪もきれいに切っておきましょう。



3月3日は「耳の日」です。耳は音を聞くだけでなく、体のバランスを取ったり、気圧の変化を調整したりするなど、大切な働きがたくさんあります。耳のそばで大声を出さない、ふざけて耳の穴に物を入れたりしない、耳をたたかない、鼻をかむときは鼻を片方ずつ押さえる、など耳に負担をかけないように気をつけましょう。

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、登園時にトイレに行っていますか
- ★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

