

# ほけんだより

## 2月号



暦の上では春を迎え、少しずつ木々の芽も春の準備を始めているようです。園庭の木々に注ぐおひさまもだんだん春らしくなり、子どもたちも戸外で元気に遊びながら春の気配を感じています。

### ～ 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

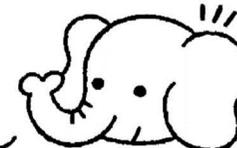
お風呂上がりは早めに保湿クリームを塗るのが効果的です。直接肌に触れる衣服は、綿などの肌に優しい素材がおすすめです。爪もきれいに切っておきましょう。

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。



### 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

