



保健だより



明けましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？ご家族でゆっくり楽しい時間を過ごせたのではないのでしょうか。毎日寒い日が続きますが、体調管理に気をつけて今年一年元気に過ごすことが出来るようにしていきたいです。

・・・冬の乾燥対策・・・

- 寒さと乾燥に負けず、ウイルスを予防するのは、あたたかい食事、十分な睡眠、手洗い、うがい、人ごみをさけることです。
- 冬は室内をあたためるだけでなく、乾燥しすぎないように注意しましょう。理想の湿度は50～60%です。お茶をこまめに飲み、うがいなどでのどをうるおすことも心がけましょう。
- 空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節です。特に子どもは肌のバリア機能が未発達なため、荒れやすいです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

…お肌の乾燥対策…

☆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）



朝夕寒くなると風邪予防にと厚着をする子どもが増えますが薄着になると皮膚が鍛えられて自律神経が強まり、体温調節が上手になります。子どもは平熱が高いので、衣類は大人より1枚少ないくらいでちょうどよいのです。

寒い時には重ね着をするなど、こまめに衣類を脱ぎ着する習慣をつけ、厚着し過ぎないようにしましょう。

