

ほけんだより 2月

平成31年2月号 太陽の子保育園

一年で最も寒い季節になりましたね。でもそんな寒さにも負けず、いつも明るく登園してくる子どもたちに、こちらまで元気をもらっています。
子どもたちのパワーは、しっかりとした体調管理できてこそ生まれるものです。免疫力アップの為に生活リズムを整え、これからも元気よく過ごしていきましょう！

やけど

冬場は特に、やけどの原因となるようなものがたくさんあります。周りの環境や子どもの状況に気を配りましょう。やけどをしたら、すぐ流水で冷やします。

応急処置の仕方
やけどには1度、2度、3度と程度があります。
1度…赤くなり、ひりひりします。
2度…水泡ができて、痛みも強いです。
3度…感覚がない、皮膚が黒くこげたり白く変色したりする。
※1度の軽症以外は病院へ行きましょう。
●手足のやけどの場合
流水で30分くらい冷やし、痛みや熱さが感じられなくなっ

たら病院へ。
●胸・おなかのやけどの場合
①すぐ水をかけるか、水風呂につけて冷やします。
②服は脱がせるか切るか、そのときの状況によります。
③やけどの部分に軽くガーゼを当て、病院へ。
迷わず病院へ
やけどの広さが、大人の手のひら以上の大きさがある、皮膚が白く、皮がむけている、顔、目、鼻、口、外陰部のやけど、低温やけど、水ぶくれができた、数日たち、化膿してジュクジュクしている、2度以上のやけど、このような場合はすぐ病院に行きましょ。う。
※やけどの治療を勝手にやめると、跡が残ることもあります。医師の指示に従いましょう。また、やけどの原因を探り、危険を取り除きましょう。

1月の感染症

インフルエンザA
・・・2名

感染性胃腸炎
・・・1名



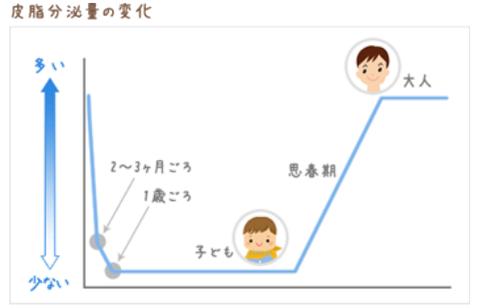
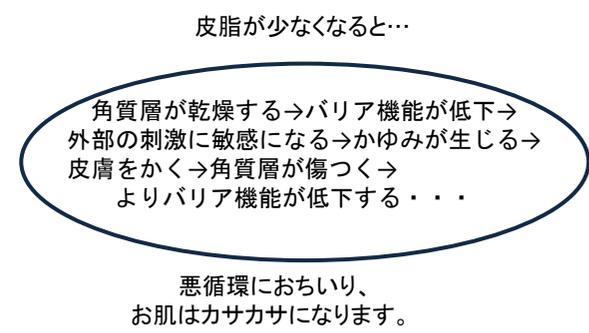
冬の肌荒れ対策

子どもの肌は「保湿クリームをぬらなくたって、いつでもプルプル・スベスベお肌！」というイメージがありませんか？確かにこども大人よりも、透明感のある、みずみずしい肌をしています。

だけど、子どもの皮膚は・・・

1. 赤ちゃんの皮膚の厚さは、大人の約半分ほどの薄さ
肌のいちばん外側の部分を角質層（大人でも厚みが約0.02mmほど）といいます。角質層には外部の刺激からお肌を守るバリア機能があるのですが、こどもの角質層は大人の1/2～1/3の厚みしかありません。

2. 皮脂の分泌量が少なく、皮脂量は大人の約 1/3
生後2～3ヶ月までは、お母さんからのホルモンの影響が残っていて皮脂の分泌量が盛んですが、この時期を過ぎると、皮脂の分泌量はだんだん減ってきます。そして、1歳ごろから思春期前までが人生の中で、いちばん皮脂の分泌量が少ない時期になります。



もうすぐ1年生。

不安な気持ち に寄り添ってあげてください

卒園まで、残りわずかとなりました。もうすぐ1年生。子どもたちの多くは「小学生になる！」というワクワク感でいっぱいなのです。でもなかには、周囲の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。なんとなくこれまでと様子がちがうなと感じたら、ゆっくり話を聞いて、よいいなプレッシャーを取りのぞいてあげてください。



“笑う”だけで、**心もからだも元気アップ↑**



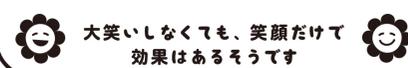
私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろなGOODことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする

大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです



- 3. 保湿成分（アミノ酸、セラミドなど）が少なく、水分をためておく力も弱いので乾燥しやすい
- 4. 代謝が高いので汗をかきやすく、皮膚がアルカリ性になりやすい。

皮膚には外からの刺激から体を守り、適度な皮膚の潤いを保つ働き（バリア機能）があります。こどもはこのバリア機能が1～4の理由により十分発達していません。皮膚は、体の外と中を分ける境界線です。正常な皮膚は、一番外側にある角質層がバリアとなって、皮膚の中の水分が必要以上に外に出て行くことを防ぐとともに、外から細菌や刺激物などの異物が進入するのを防止しています。

スキンケアとは・・・
皮膚の形態と機能を正常に保つために毎日行なうメンテナンスです！
スキンケアの基本とは・・・
1. 皮膚を清潔に保つこと(洗浄)
2. 乾燥を防ぐこと(保湿)

保湿ケアとは・・・
保湿剤は油性成分、吸水性、吸湿性をもつ成分の2つがあります。
油性成分：ベビーオイル・ワセリン・オリーブ油など
吸水性、吸湿性：ベビーローションなど
入浴後は角層への浸透が良く、より効果的なのです。スピーディーにムラなく塗りましょう。

デリケートな肌を守りましょう

加湿器を使おう

乾燥した空気から のどを守ろう！

マスクをしよう

湯がいのものをとろう

うがいをしよう

乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをするとのどのウイルスを洗い出せるよ

