



ほけんだより 1月号



あけましておめでとうございます。冬休みも元気に楽しく過ごせましたか。今日から3学期が始まります。『1月は行く、2月は逃げる、3月は去る』と言われるように、進級・進学まであと少しとなります。3学期も感染症に気を付けながら様々な行事に取り組み、寒さに負けず元気いっぱい体を動かして、心も体も成長させていきましょう。

〈1がつのやくそく〉

たんぽぽぐみ

「そとで げんきに あそぼう」

なでしこぐみ

「ふくの ちょうせつを じぶんで しよう」

〈1月の保健行事〉

11日(水) 発育測定(身長・体重)



清潔調べ

保健指導

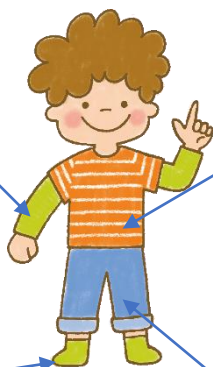


薄着・重ね着で元気に過ごしましょう

寒いと、つい多めに着込みがちですが、子供は体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心掛けましょう。薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。そして、セーターやフリースなどの厚手の服を1枚着るよりも素材の異なる薄手の服を2枚重ね着する方が、空気の層が出来て温くなり、室温に合わせて脱ぎ着しやすくなります。外で着るジャンパーなどは、袖口や首元がピッタリとしたものを選ぶとよいです。

薄着の重ね着で体を温かくしよう

長袖シャツの上に半袖のTシャツやベストを着て、外に出る時はトレーナーやセーターを・・・という具合に服を重ねると温かく、調節もしやすいです。



肌着を着ましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着てください。寒い時期は半袖の肌着もおすすすめです。

動きやすい半ズボンもおすすすめ

幼稚園では縄跳びや跳び箱などをしてたくさん体を動かして遊びます。子供たちが遊んでいる時に動きにくくなり、自分でズボンの裾を上げている姿をよく見かけます。活動がしやすい半ズボンで登園してくるのもいいかもしれません。

靴下はくるぶしが隠れるものにしましょう

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴を履く時は、くるぶしを覆う長さの靴下を履きましょう。

子供の皮膚を守るには・・・

冬は乾燥などでどうしても皮膚のトラブルが多くなりがちです。そのため、保湿などのケアが大切になります。皮膚を守るためにどうすればよいでしょうか？3つのポイントを紹介します。

しもやけ・あかぎれの原因は？

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどをして冷たく濡れた状態が長時間続いた時に、起こりやすいです。



空気が乾燥すると、皮膚の潤いも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがちです。手の甲がガサガサになったり、ひどい時はひび割れが出来て血が出たりします。

皮膚を守る3つのポイント

1. 優しく洗いましょう

体は柔らかいタオルで洗いましょう

体をゴシゴシ洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落してしまいます。柔らかいタオルで優しく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

入浴剤は刺激のないものにしましょう

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

お湯で温めましょう

体をお湯につけることで体が温まり、血行が良くなります。しもやけの改善にも繋がります。また、しもやけ予防のためには、濡れた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものに替えましょう。



2. 保湿をしましょう

背中や膝の裏もしっかり塗りましょう

自分で保湿剤を濡れるようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚が擦れ合って荒れやすい膝の裏や肘の裏も忘れずに塗りましょう。



3. 綿のパジャマを着ましょう

化学繊維より綿がおすすめ

化学繊維のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。

布団カバーなども肌に優しい綿がおすすめです。



幼稚園にハンドクリームを持っても構いません。

ただし、無香料・ラメなどが入っていないものをお願いします。

名前の記入も忘れずに！



保健室より

● 体調がよくない時は・・・

前日や朝に体調がよくない時は、休みましょう。季節的な症状(毎年この時期に鼻水が出る等)がみられた際には、登園前に受診するようにしてください。

● コロナについて

同居をしている家族が体調不良の場合は、登園をお控えください。ただし、体調不良者が医療機関を受診して、『感染の恐れがない』と診断された場合は、登園できます。

その他、登園してもよいか迷った場合は、幼稚園にご連絡ください。

