



ほけんだより2月号



平成31年2月1日
みなみひの保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月上旬にかけてもっとも寒くなるといわれています。感染症も園でもまだまだ流行りそうですので、手洗い、うがいをしっかり行い、「鬼は外！」の掛け声で細菌やウィルスを追い払っていきたいですね。また今年は花粉の飛散も2月からと予報が出ています。

冬のスキンケア3か条

1月の保健指導で皮膚の話をさせていただきました。冬の乾燥した空気は放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

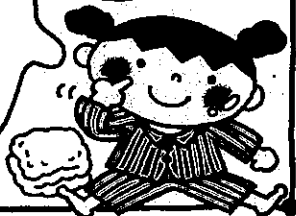


② 清潔を保つ

頭に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



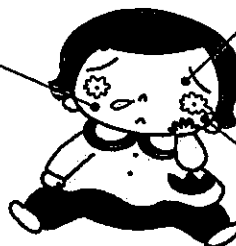
1歳でも花粉症になる？

最近は少ないながらも1歳すぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状があったら、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる



目がくじゅくじゅくしている

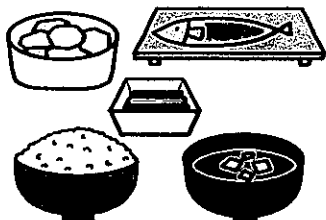
なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

かぜをひかない丈夫な体づくりの7ポイントアドバイス

☆多この3つが、寒い冬を元気に過ごすポイントだよ☆

バランスの良い食事

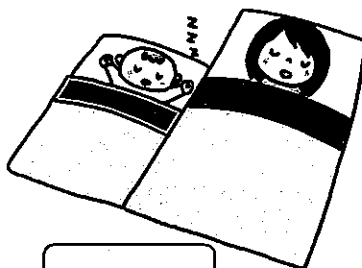


主食

タンパク質

野菜

十分な睡眠



早寝早起き

清潔な体



毎日の入浴ときれいな下着