




ほけんだより

2023年度 冬号
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者 

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか？
今年はどんな一年になるのか、楽しみです。冷え込みも増し、体調を崩しやすい
時期です。気持ちも新たに、健康管理に気をつけていきましょう。

「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウィルスや細菌が感染し、
炎症を起すものの総称を「かぜ症候群」
といいます。
軽く済むことも多いのですが、油断をす
ると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎
など、さまざまな病気を併発すること
もあります。
ちょっと体調が悪そうなときは、無理を
せず安静を心がけ、長引かせないように
しましょう。日ごろから、規則正しい生
活を送ることも大切です。

子どもも花粉症に

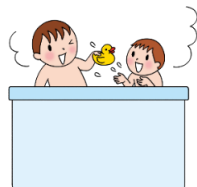
最近、花粉症のお子さんも増えてきています。
花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服に
ついた花粉を払い落とし、手や顔を洗うこと
でずいぶん違います。また、症状がひどい場合は、
外出前に目薬や点鼻薬をさすのも有効ですので、
医師に相談してみましよう。



スキンケア

入浴ポイント

- 毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切
ですが、洗浄力の強い石けんやボディ
ソープで洗うとかえって肌を乾燥させます。
洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、
よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥
- 気味の時は、タオルを使わず手で優しく
洗う程度で十分です。かゆみ強い時は、
ぬるめの湯温で入浴しましょう。



乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が
始まると言われています。加湿器の使用や
洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調整
を行い、衣類は通気性が良い物を選びま
しょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年
を通したスキンケアが欠かせません。
医師や薬剤師に相談して子どもの肌質や
年齢に合った保湿剤をみつめておくのも
良いでしょう。また、ベビーパウダーを
過度に使用すると、肌が乾燥し、ごわつき
を引き起こす可能性があります。
また、毛穴を詰まらせることもあるので
適量を守りましょう。