



ほけんだより 1月号

令和7年1月4日 筑後二川保育園 文責：龍野

明けましておめでとうございます。

今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていましよう。冷たい空気に触れることで、自律神経は整えられ、ストレスや病気に負けない強い体を作ります。休みの日は暖かい部屋の中だけで過ごさず、外遊びも楽しんでくださいね。

今年も皆様が心身ともに健康に過ごせますように。



「かくれ脱水」になる人が多い

冬はのどがあまり乾かず、汗をかかない為、水分補給を怠ってしまう傾向にある。乾燥すると体から水分が奪われ「かくれ脱水」になりやすい。

「かくれ脱水」になると「疲れが残る・体が痛い・食欲不振・寝つきが悪い」などの症状が出る。脱水が進行すると免疫能力が落ち、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる。

脱水症チェック

手の甲の皮膚をつまむ ⇒ 指で手の甲の皮膚をつまみ、パツと離しつまんだ跡が消えるまでに3秒以上かかる場合は水分量が不足している状態。

爪を押す ⇒ 手の親指の爪を反対側の指で爪が白くなるまで押す。パツと離し白かった爪の色が、ピンクに戻るのに3秒以上かかると脱水症の可能性が高い。

かくれ脱水の予防法は

こまめな水分補給を心がけるのが一番

1日を6～8回くらいに分け、その都度コップ1杯の水を飲むのがベスト。

(起床時・昼食時・休憩・夕食時・入浴時・就寝時など)←冷えすぎた物はダメ

空気の乾燥で、肌トラブルが急増！
保湿するときは、こすらず、しっかり押し込むように塗ると効果的☆



お風呂タイムでバほっこり、肌しっとり!

お風呂に入る前には……



○ 38～40度
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがほせません。

△ 41～42度
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

● 部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

● お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

● 保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



Point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう(ワセリン)やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

Point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりにしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。