

すくすくだより

明照保育園



11月に入り、朝夕の冷え込みも厳しくなってきます。一日の寒暖差が激しいと体が気温の変化についていけず、風邪をひきやすくなります。そろそろ本格的な冬の訪れを感じる時期、風邪に負けない体作りが大事になってきます。衣服で調整をしながら、季節の移り変わりの中で、徐々に寒さに体をならしていきましょう。

さて、11月12日って何の日かご存知ですか？「イイヒフ」ということで、「皮膚の日」なのです。11月頃から空気が乾燥し、肌のかさかさが気になりますね。そこで、今月は健康な肌で気持ちよく過ごすために、スキンケアのポイントをお伝えしたいと思います。

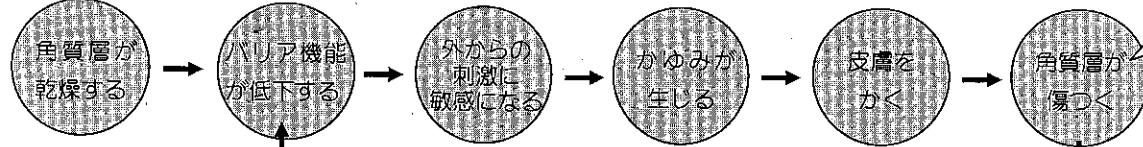
どうする？ 冬のスキンケア

こどもの肌とは

大人よりも透明感があって、みずみずしく、プルプル・スベスベお肌というイメージですが、

- ① 外部の刺激からお肌を守るバリア機能がある角質層（肌のいちばん外側の部分）が大人の1/2~1/3の厚み。
- ② 皮脂の分泌量が1歳から思春期までが人生の中で一番少ない時期になる。 という特徴があります。

皮脂が少なくなると…



「よりバリア機能が低下する」という悪循環になり、さらにかさかさに

皮膚が薄い分、少しの刺激でさらに傷つきやすくなる。

スキンケアのポイント

①からだを洗いすぎない

お風呂では、せっけんで軽く洗うだけで十分。

※液体ボディソープはポンプ式が多く、知らず知らずのうちに多量に使ってしまい、皮脂まで洗い流してしまいます。少量を心がけ（固形せっけんがおすすめ）、十分にせっけんを洗い流しましょう。

ちなみに…、お風呂の温度は38~40℃のぬるめだね。

②お風呂あがりは早めに保湿

入浴で皮膚に浸透した水分は、なんと3分で蒸発し、入浴前の状態に戻ってしまいます。

戻ってしまう前に保湿剤で水分を閉じ込めてしまいましょう。



③部屋を加湿（湿度は50~60%が望ましい!）

冬は、暖房器具によってますます乾燥した状態になります。加湿器などをつかって、十分に加湿しましょう。加湿器がなければ、部屋にぬれタオルをさげてもいいですよ。



④栄養バランスが大事

肌生成に必要なビタミンやミネラルを。できるだけ新鮮な野菜や豆類、牛乳やお魚などバランスよく食べましょう。

11月の健診のお知らせ

4か月児健診（受付9:00~10:30）

1、8、15、22、29日

1歳6か月児健診（12:50~14:00）

2、9、16、30日

3歳児健診（12:50~14:00）

10、17、24日

【場所】 保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）

【問合せ先】 ☎39-9153

対象者の方には、健診日の1か月前にご自宅へ、健診票を郵送します。

林のつばやき…

今年は、クールビズに引き続き、ウォームビズへの意識も高まっているように感じます。おしゃれな腹巻きやレッグウォーマーなどよく見かけますし、グッズとしても湯たんぽやカイロなど本当に沢山の種類があるようです。

ただ、手軽な湯たんぽやカイロですが、低温やけどの原因になることも。心地よいと感じる温度でも、皮膚がやわらかい子どもが長時間皮膚に接していると、表面はたいしたことがないように見えても、実は結構重症化しているなんてことがあるようです。

おしゃれをしつつ、うまくグッズも利用しつつ、風邪をひかないように、快適に冬を過ごす準備をしていきましょう。