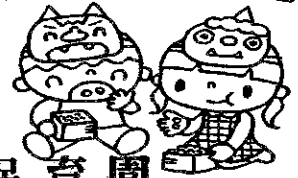


すくすくだより

2015年2月号



明照保育園

2月4日は「立春」です。旧暦で正月の節と言われ、立春が一年の始めとされ、決まり事や季節の節目はこの日が起点となっているそうです。また、冬至と春分の間でもあり、まだまだ寒いのですが、この日から春になると考えられています。2月という、その年度の締めくくりに向かうようで、慌ただしい気分になってしまいますが、新たな気持ちで暖かくなる春に向かい、何かを始めてみるのも良いですね。

さて、今月はスキンケアについてです。小さなお子さんは、肌のバリア機能が未発達で、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるため、肌が荒れます。乾燥肌が進むと、あかざれや発疹など、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。



これで安心！冬のスキンケア

入浴



①やさしく洗う

皮膚の表面のよごれは、皮脂に付着したほこりや土、汗です。これらの物が残っていると刺激となり、かゆみが出現するため、洗い流すことは必要です。ただし、強く洗うと、皮膚の角質まで傷つけてしまい、ますます乾燥症状が強くなります。

- よく泡立てた洗浄剤で軽くなでるように洗う。
- 石けん、または弱酸性かつ低刺激性のボディソープを使う。
- 洗浄剤はよくすすいで落とす。

②温度はぬるめ

温まるとさらにかゆみが増すことが多いため、38～40℃にし、長湯をしない。

③入浴後

やわらかいタオルで軽く押さえるようにふき、なるべく早く保湿剤を塗る。

保湿

①入浴後なるべく早く保湿する

お風呂上がりの肌は、しっとり潤っているように感じますが、肌の表面から水分が蒸発するときに、一気に乾燥します。

- 目安としては5分以内に保湿が原則。
- 市販の保湿クリームなどで全身を保湿する。
- 特に乾燥や肌荒れの気になる部分には、ワセリンや尿素剤などを使用すると効果的。

②ワセリンの使い方

- コツは、少量を薄くのばすこと。
- 手の平にとり、両手をこすり合わせて温め、その手でカサカサした部分になでて皮膚になじませる。
- 少し時間がたつと、しっとりしてくるため、最初は少し物足りないくらいの量でストップする。
- ベタベタ感が気になる場合は、ふき取りましょう。



その他



①爪を短く切る

お子さんに「掻いてはダメ」と言っても、なかなか我慢するのは難しいことです。掻くことで肌を傷つけ、更に肌のバリア機能を低下させてしまうため、予防のためにも爪は短く切るようにしましょう。

※掻いて出血したり、肌がただれてしまった場合は細菌が繁殖する恐れがあるため、抗生物質の配合されたステロイド外用剤もお勧めです。

②環境を整える

部屋の湿度を50～60%に保ちます。加湿器がない場合は、部屋に濡れタオルなどをかけましょう。

③ビタミンを多く摂取する

ビタミンA・B・C・Eを意識して摂取しましょう。冬は汗をかく機会が少ないため水分も意識して摂取しましょう。



唇あれ対策



なめない



布団をかぶって寝ない



だらだら食べない
(胃が疲れると荒れやすくなります)



鼻炎などは早く治す

林のつぶやき・・・

2月14日はバレンタインデーですね。世界では「愛情を表す日」となっているようです。大切な家族や友達に気持ちを伝えてもいいようです。皆さんは大切な人にチョコレートを渡しますか？

最近、チョコレートの威力がすごいと話題になっていますよね。例えば、動脈硬化を予防する・がんの発生を予防する・集中力を高める・痩せる効果があるなどなど、美味しい上にかなり魅力的な話です。

そんな魅力的な食べ物だから、「世界的なチョコレートの需要拡大」と「原料であるカカオ豆の供給量減少」が主な要因で、昨年チョコレート製品の価格が引き上げられました。いつかチョコレートが手軽に手に入らない時代が来ってしまうのでしょうか？ そうなったらとっても残念ですね…。



2月の健診のお知らせ



●4か月児健診(受付 9:00～10:30)
毎週火曜日: 3、10、17、24日

●1歳6か月児健診(受付 12:50～14:00)
毎週水曜日: 4、18、25日

●3歳児健診(受付 12:50～14:00)
毎週木曜日: 5、12、19、26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、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。