

# ほけんだより 1月号

令和6年1月4日  
石山くじら保育園

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今年も元気に過ごせるよう、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。今年もよろしくお願いいたします。



## 知っておこう！冬のスキンケア

冬は空気が乾燥し、皮膚が荒れ、かゆみが出ることがあります。子どもの皮膚はしっとりとしていて滑らかなイメージがありますが、実はとてもデリケートです。理由として

- ①大人と比べて皮膚がとても薄く、摩擦やアレルギーなどの外的刺激から皮膚を守るためのバリア機能が未熟なため、身体から水分を逃がさない働きが不十分
- ②皮脂分泌が少ないため外敵に対する抵抗力が弱く、乾燥にも弱いので、少しの刺激でも肌トラブルを発生しやすくなる、などがあげられます。

肌の基盤が作られる3歳頃までに肌トラブルを繰り返すと、肌トラブルを起こしやすい体質になってしまいます。毎日のスキンケアで肌を守り、育ててあげましょう。

保湿剤には・ローション・クリーム・ワセリン・オイルなどの種類があります。かかりつけの小児科医にご相談の上、お使いいただくことをお勧めします。

★保湿剤を塗る時は、塗りたいところに保湿剤を少量ずつ置いてから、手のひらでマッサージするように塗り広げましょう。また、大人の手が冷たいと、ビックリして嫌がり、うまく保湿できないかもしれません。心地よい時間となるよう、大人の手や保湿剤を少し温めてから塗ってあげましょう。

## 鼻水のお話

風邪を引いた時や、花粉やほこりなどのアレルギーの原因が体に侵入するのを防ごうとすると、鼻水が分泌されます。子どもの鼻は狭いため、少しの鼻水でも鼻にたまり、鼻水が頻繁に出てしまいます。鼻水を放っておくと、細菌が耳や副鼻腔に入り込み、中耳炎や副鼻腔炎を引き起こすこともあります。鼻水が出たらこまめに拭き取り、早めに受診しましょう。



## 鼻水のかみ方

- ① 片方ずつかむ  
・もう片方に鼻をしっかり押さえましょう
- ② 鼻をかむときは口から息を吸う  
・鼻を押し出すために空気をたっぷり入れましょう
- ③ ゆっくり小刻みにかむ  
・慌てたり、焦らしたりせず、少しずつかむことが大切です。
- ④ 強くかみすぎない  
・かみにくい時も一度に力を入れず、少しずつかみましよう。

※練習をするのはお風呂上りが最適です。

★鼻をすするのは禁物です！

鼻水をすすると、細菌やウイルスが含まれている鼻水が鼻の奥に入ってしまったたり、耳まで達して中耳炎の原因になったりします。

