

# 1月 ほけんだより

ゆらりん自由が丘保育園

明けましておめでとうございます。2022年を迎えましたね。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

寒い日が続いていますが外で遊ぶときはなるべく薄着のほうが動きやすいのでおすすめです。散歩の様子を見ていると、ダウンなどの厚手のタイプのもこもこした上着より、ブルゾンなどシャカシャカした薄いタイプの方が動きやすそうです。今から買いなおす必要はありませんが、今後衣服を選ぶ際は、動きやすさも少し気にしていただけると助かります。

コロナもやや終息傾向に向かっていますが、これからまた一段と寒くなり変異株の流行や第6波も考えられ、予断の許されない状況が続きますので引き続き体調にはお気をつけください。保護者のみなさまもどうか無理をなさらず、栄養をたくさんとり、休めるときにゆっくり休んで、身体をいたわってください。

## 室温管理 換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温めすぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

## スキンケア

### 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、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよ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見つけておくのもよいでしょう。

#### ●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。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。