

# ほけんだより No. 14



厳しい寒さの中でも、元気いっぱいなこどもたち。でも低温・低湿の冬は風邪ウイルスが大好きな季節です。風邪を寄せ付けない丈夫な体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 今月の目標:毎日の衣服について考えてみましょう

・安全で動きやすい服装について考慮し、また薄着を心掛け健康的に過ごせるようにしましょう。

### 薄着で皮膚に刺激を!



寒い時期だからこそ、薄着で皮膚に刺激を与えましょう。薄着で過ごすと、皮膚が外気に触れ、寒さを知ることで適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっています。かぜをひきにくく、じょうぶな体づくりができます。目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも半そでかランニングにし、上着で調節します。また、厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができるで暖かくなります。

### 暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気! 寒さに負けず元気にあそべますね。

#### 薄着であったかのコツ

##### 肌着を着る (綿 100%がお勧め)



##### 重ね着する (薄手の長そで シャツなど)



襟やそで口が締まつた服を選ぶ

ズボンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



### 0.1.2歳の肌は.....

#### 汗かき

大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。



しっとりから  
かさかさに

生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになります。

#### 刺激に弱い

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう

### スキンケアの基本は、清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外遊びや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど日常的なケアを心掛けましょう。

また冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなることがあります。乾燥肌が気になる場合は長袖・長ズボンでしっかり肌を覆いましょう。

