



## 月号 ほけんだより



### 生活リズムを整えましょう！

人間はからだの中に時計をもっていますが、その時間は 24 時間ちょうどではない人が多いので、毎日規則正しい生活をする事で、そのズレが直ります。毎日元気に過ごすために、心がけたいポイントを紹介します。

#### ①夜、気持ちよく眠るために！

- ①お風呂に入りましょう。
  - ・時間や約束を決めて、ダラダラとしないようにしましょう。
- ②寝る前にテレビ・ゲーム・ネット動画を見ないようにしましょう。
  - ・時間や約束を決めて、ダラダラとしないようにしましょう。
- ③寝る時刻を守りましょう。
  - ・からだの疲れをとり、心も安定させます。
  - ・次の日のエネルギーをためます。
  - ・からだを成長させます。

#### ②朝から元気に！

- ①朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びましょう。
- ②朝ごはんを食べましょう。
  - ・からだが目覚めて元気になります。(体温が上がる)
  - ・脳にエネルギーがとどけられ、働きが活発になります。
  - ・腸が動き出して、うんちが出やすくなります。



### 12月の感染症報告

・突発性発疹 1件 ・アデノウイルス 2件 ・感染性胃腸炎 1件 でした。

明けましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごされましたでしょうか？  
本年度も残り3ヶ月、より子どもたちが伸び伸びと成長できるように努めてまいります。  
どうぞ本年もよろしくお願いいたします。

### 冬のスキンケアについて

寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下しているのです。暖房中は必ず加湿して、保湿剤でのスキンケアも続けましょう。

#### **Point① 優しく洗いましょう！**

お風呂ではごしごしこすらず、ボディークリームを泡立て優しく洗いましょう。



#### **Point② たっぷり保湿をしましょう！**

保湿剤は、お風呂上りに塗りましょう。角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。皮膚がこすれ合っ荒れやすい膝の裏や肘の内側も忘れないようにしましょう。

#### **Point③ 刺激を少なくしましょう！**

ポリエステルなどは静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとになります。綿素材がおすすめです。