



ほけんだより

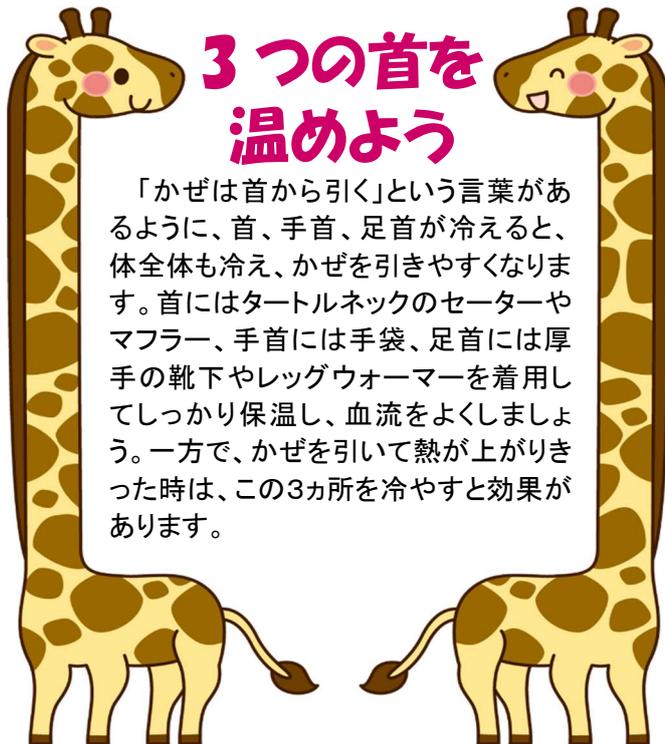
2月号



SKETCH
HOIKUEN

発行日 令和8年2月2日
スケッチ保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているのです。手洗いうがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



3つの首を 温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3カ所を冷やすと効果があります。

予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くてすむようにするものです。「任意接種」は接種してもしなくてもいいのではないかと思われがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。



スキンケア



●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しましょう。肌が乾燥気味の際は、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。

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、お子さま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。