



あ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？2018年も子どもたちが健康に過ごせますよう、ほけんだよりを通して、病気の予防方法や健康に関する情報などお伝えしていきます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

★冬のスキンケア★

◆乳幼児期の肌は？

乳幼児期の肌は薄く、大人の半分くらいしかありません。バリア機能が未熟で、トラブルが起きやすくととてもデリケートです。皮下脂肪が多いので、潤っているように感じて表面はカサカサしていることも。乾燥すると、肌のバリア機能がいつそう下がり、乾燥性の湿疹ができることもあります。きれいな肌を維持するために、毎日スキンケアを続けましょう。

◆スキンケアの基本は、肌を清潔にすることと、保湿をすることです。

◆石けんの選び方は？


なるべく防腐剤、着色料や香料の入っていない石けんを選びましょう。石けんは体の汚れを落とすためには必要なものですが、特別な成分（たとえば保湿剤など）が入っている必要はありません。

◆洗い方のポイント

石けんをしっかりと泡立てる

石けんは、泡立てネットや容器で十分に泡立ててから使しましょう。

しわのあるところをのばして洗う

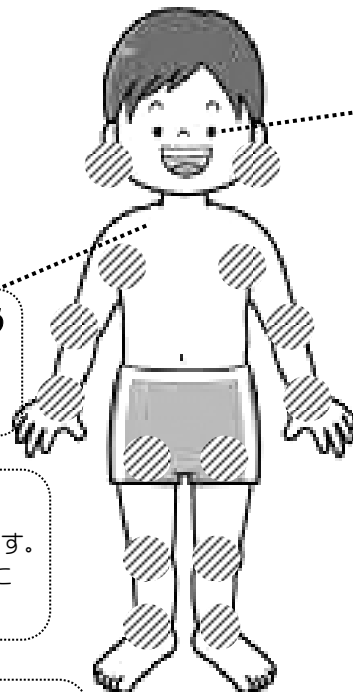
しわのある  の部分はしわをのばして丁寧に洗いましょう

手で円を描くように洗う

スポンジや化学繊維などは、皮膚を刺激します。しっかりと泡立てた泡で、肌を傷つけない程度に素手でつつみこむように洗いましょう。

よくすすぎましょう

石けんが残っていると肌への刺激になります。石けんやシャンプーが残らないように、よくすすぎましょう。



目の周りの洗い方

目の周りも石けんを使って洗いましょう。石けんは目にしみますので、できるだけ目に入らないような洗い方で子どもが嫌がらないようにしましょう。

- 1、先におでこ、ほほなどを石けんで洗い、シャワーやお湯をかける準備をしてから最後に鼻の下、目の周りに、泡をつけて洗います。
- 2、頭の上から手早くお湯をかけてしっかり洗い流しましょう。
- 3、その後、乾いたタオルで抑えるように顔の水分を拭き取ります。顔が濡れていると不快に感じたりしがちです。

拭き方

こすらないように、軽く肌を抑えるように水分を拭き取ります。

※湿度が50%以下になると、肌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、室内の湿度調整を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。

※日頃からかかりつけ医に相談して、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。

今年も元気な足を育てましょう!!



★子どもの足の特徴

子どもの足は成長途中なので、まだまだ柔らかく不安定です。赤ちゃんの足に関してはその骨の各70%が軟骨と言われています。この軟骨は個人差がありますが一般的に17~18歳までに完全な骨へと成長します。

★足のアーチ(土踏まず)について

からだ全体を支える、足にかかる衝撃を緩和してくれるのが、足裏にある3つのアーチ。生まれたての赤ちゃんにはほとんどなく、歩いたり走ったり、たくさん足を使うことで、骨や筋肉とともに徐々に形成されていきます。お子さまの健康な足作り、アーチ形成のためには靴選びと靴の履き方がとても大切です。

★靴の選び方

1、甲の高さがベルトやひもで調節できること

足に合わせて甲の高さが調節でき、きちんと締めてあげることが大切です。

2、つま先は広く厚みがあること

子どもは足の指で「地面をつかむ」ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要です。つま先は5~10mm程度の余裕を持ちましょう。

3、つま先が少し反り上がっていること

子どもはべた足で歩くので、反りがないと蹴りだしにくく、躓きの原因になります。

4、かかとがぐらつかないよう、しっかり支えられること

足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。

5、足が曲がる位置で靴も曲がること

サイズが大きいとこの位置がずれてしまいます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。

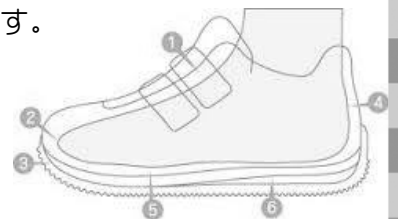
6、適度に弾力がある、厚すぎず薄すぎない靴底

7、中敷きを外せること(できれば)

★靴の履き方

「かかとトントン、ベルトをギュー」

※お家でもお子さまにお声掛け下さいね。



~看護師より~

保育園に子どもたちのにぎやかな声が戻ってきました。お休み中の楽しかったことなど沢山お話を聞かせてくれています。インフルエンザも全国的に流行しています。お家でも、手洗いうがいを丁寧に心がけてください。子ども達、保護者の皆様が、2018年も健康に過ごせますよう、今年も保護者の皆様のご理解ご協力の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。

