



ほけんだより

1月号



平成31年1月4日
立石いろは保育園
看護師 佐久間

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。本年も宜しく願いいたします。

スキンケアについてのお願い

最近お顔が赤くカサカサしたり、身体全体が白く粉をふいたりしているお子さんが増えてきました。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、室内の湿度調整を行いましょう。部屋の温度は20～23℃が適しています。温度を上げすぎると乾燥の原因になります。気をつけましょう。衣類は通気性のよい綿素材が肌に優しいです。お風呂では、洗浄力がゆるやかで刺激の弱い石けんを少量よく泡立てて使いましょう。タオルは使わずに手で優しく洗う程度で十分です。お風呂上りには子ども用の保湿剤を塗ってあげてください。大変だと思いますがお子さんとスキンシップをとる楽しい時間になると素敵ですね。くちびるが乾燥しているお子さんも目立ちます。寝る前に子ども用のリップクリームを塗ってあげましょう。

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



お子さんと一緒にやってみてはいかがでしょうか

鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。