



保健だより 1月

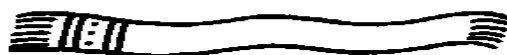
明けましておめでとうございます。朝晩の寒さも一段と厳しくなりました。体調管理には十分に気を付けて、今年1年元気に過ごしましょう。

…冬の乾燥対策…

- 寒さと乾燥に負けず、ウイルスを予防するのは、あたたかい食事、十分な睡眠、手洗い、うがい、人ごみをさけることです。
- 冬は室内をあたためるだけでなく、乾燥しすぎないように注意しましょう。理想の湿度は50～60%です。お茶をこまめに飲み、うがいなどでのどをうるおすことも心がけましょう。
- 空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節です。特に子どもは肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

…お肌の乾燥対策…

- ☆外あそびや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。
- ☆冬の寒風に地肌をさらさない。(長そで・長ズボンの着用)



朝夕寒くなるとかぜ予防にと厚着をする子どもが増えますが、薄着になると皮膚が鍛えられて自律神経が強まり、体温調節が上手になります。子どもは平熱が高いので、衣類は大人より1枚少ないくらいでちょうどよいのです。

寒い時には重ね着をするなど、こまめに衣類を脱ぎ着する習慣をつけ、厚着し過ぎないようにしましょう。

