



ほけんだより



令和2年12月末日
志村さかした保育園

年末年始は、長期のお休みのため生活リズムが乱れがちになります。できるだけ普段と同じ生活リズムを心がけ、体調を崩すことなく休み明けにまた元気に登園できるようにしていきましょう。

乾燥による肌トラブルが原因で・・・

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。乾燥は皮膚トラブルの原因になります。

皮膚が乾燥すると痒みが強くなりやすく、そのことで十分に睡眠がとれなくなり、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

また、皮膚のバリア機能の低下により細菌が侵入しやすくなり、水いぼやとびひの原因になることがあります。

効果的なスキンケアをして乾燥から肌を守りましょう。



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用するとよいでしょう。

また、入浴後には軟膏やクリームなどの保湿剤でしっかりと保湿してあげると効果的です。目安はティッシュが貼りついて落ちないくらいたっぷり塗ることが効果的だと言われています。

人混みを避けて健康習慣

手洗い、うがいなど基本的な感染予防はもちろんのこと、早寝早起き、きちんと3食たべること、会話とスキンシップを十分にとるなど規則正しい生活習慣を続けることが免疫力を落とさないために大切です。

また、ストレスをためないことなど心の健康状態も深い関わりがあります。

朝日を浴びながらお散歩習慣

- 幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌されます。ストレスを軽減させ、心を落ち着かせてくれるホルモンです。
- ビタミンDが体内で作られます。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。
- 体内時計の時間を合わせてくれます。
- 家の周辺での新発見や変化を探して親子のコミュニケーションを。
- 適度な運動でストレス軽減。
- 脳と体を覚ましてすっきりとした一日のスタートを。

