

# ひのっこ健康だより

第73号・令和3年2月

発行・株ピノーコーポレーション



## 冬の水分補給の目安

### ◆1日に1.3l以上

・コップ8杯(1杯180ml)

### ◆意識的なタイミング

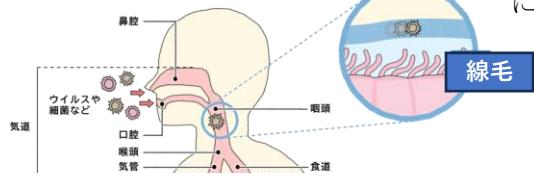
・朝起きた時 ・お風呂上り

・夜眠る時

### ◆温かい白湯がお勧め

・体の内側から温めます

・ジュースは糖分が多いので注意



※大塚製薬HP「体の乾燥と線毛運動の関係」参照

◆ベランダなどに、踏み台になるようなものは置かないようにし、一瞬でも子どもだけにしないようにしましょう。



◆自転車に乗せたまま離れないようにし、降ろした後も手を繋ぐなどして、目を離さないようにしましょう。

※子ども家庭庁HP「子どもの不慮の事故を防ぐために」参照

## ～ポイント～

### ◆肌を清潔に保つ

ボディソープ等を使用する場合は、よく泡立て、手等で優しく洗いましょう。ゴシゴシとこすることは肌を傷つけてしまうため逆効果になります。



### ◆保湿をする

冬は入浴後とお出かけ前と2回塗ることがお勧めです。保湿剤はこすらないようにしつりする程度までたっぷりと塗りましょう。

寒さが一段と厳しく、体調管理に気を遣う季節となりました。暦の上では立春を迎え、梅の花がほころび始める頃ですが、冷えや乾燥が続きます。子どもの小さな変化にも目を向け、毎日を大切にしていきたいですね。



## 冬も大切 水分補給



寒い季節は発汗量や、喉が渴く頻度も減り、夏に比べると水分補給を忘れがちになってしまいます。

水分が不足すると、体の免疫機能も低下します。喉の奥にある線毛は、体の外へ異物を押し出す動きをしています。この線毛運動が、しっかりと動くためには、十分な水分が必要です。隠れ脱水にならないように水分補給を心がけましょう。

最近、敷地内で車に接触した事故や、高い場所から転落する事故が報道されていました。どちらも特別な場所ではなく、身近な生活の中で起きた出来事でした。子どもたちが毎日を元気に過ごすためには、食事や睡眠、感染症予防と同じように、安心して過ごせる環境が大切です。

子どもは、好奇心が旺盛で、思いがけない動きをすることがあります。大人が「少しの間だから」「ここなら大丈夫かな」と感じても、ほんの一瞬で状況が変わってしまうことがあります。

「外では手をつなぐ」「段差や高い場所では目を離さない」など、日常の小さな積み重ねを大切にして、子どもが安心して過ごせる環境をつくっていきましょう。

ふにふにとやわらかく、みずみずしく見える子どもの肌。実は大人よりも乾燥しやすいということはご存知でしょうか。子どもの肌は、大人と比べて、表皮が薄く、皮脂の分泌量も少ないため、保湿能力が未熟です。また、同じ理由からバリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりもします。

左記のポイントを基に、  
スキンケアの参考にしてみてください。

ぬくぬくぽかぽか  
ぬりぬり

# 冬のスキニーテア