



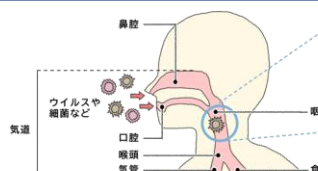
寒さが一段と厳しく、体調管理に気を遣う季節となりました。暦の上では立春を迎え、梅の花がほころび始める頃ですが、冷えや乾燥が続きます。子どもの小さな変化にも目を向け、毎日を大切にしていきたいですね。

冬も大切 水分補給



寒い季節は発汗量や、喉が渇く頻度も減り、夏に比べると水分補給を忘れがちになってしまいます。実は冬でも呼吸や汗で水分は失われています。

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。



※大塚製薬HP「体の乾燥と線毛運動の関係」参照

健やかな成長のために

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」「こころな大丈夫かな」と感じて、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。



◆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「こどもの不慮の事故をふせぐために」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。



ぬくぬくぽかぽか

◆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っかりとすりつぶりと塗りましょう。

ぷにぷにとやわらかく、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。



ぬりぬり

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。

冬のスキンケア