



# ほけんだより



くまの子倶楽部

三室保育園本館

山口 幸子

3月

3月になり、春めいてきました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。1年間、とても元気に過ごすことが出来ましたね。規則正しい生活が送れたでしょうか？お子様と一緒にこの1年の健康面を振り返るとともに、4月に向けて虫歯など治療が必要なものは早めに済ませ、新たな気持ちでスタートを切れるように今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。

## 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いましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

## 乾燥対策のポイント

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、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

## 手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

### きれいな手の洗い方

 腕まくりをし、水道で手を濡らします。	 石けんをしっかり泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。