



# 2月のほけんだより



令和3年1月29日発行  
鈴和福祉会  
うずも保育園



2月2日は節分です。当日は子どもたちの「鬼は外！福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。



## ☆動きやすい服装で☆



最近の子どもたちはとってもおしゃれになりましたね。ただ、普段の服装は「活発に遊べる」という点を優先していただきたいと思います。寒い冬を快適に過ごす服装を考えてみましょう。

- **下着を着る** 保温性・吸湿性を考えると綿100%のものが一番。Tシャツは下に着るとゴロゴロして動きにくくなるので下着の代わりにはなりません。
- **薄手の重ね着** 重ね着をすると服と服の間に空気の層ができ、厚手の物を一枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら動きやすく機能的です。
- **着脱しやすい物** ファッション性よりボタンやホックをはめやすく一人で着脱しやすい物がよいでしょう。

## 秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

### ① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



## 背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

