

1月 ほけんだより

令和5年1月4日
鈴和福祉会
すずの丘保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
今年も元気に過ごすために食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。本年もよろしくお願いたします。

子どもにとって 睡眠とは？

睡眠は心(脳)と体の健康に必要不可欠です。睡眠が不足すると免疫力が低下し、風邪をひきやすくなります。
また、睡眠は頭に入った一日の情報を処理したり、成長ホルモンを分泌させたりします。成長ホルモンは子どもの骨や筋肉の成長、修理、疲労回復に重要なホルモンです。



冬の室温環境

一般的にウイルスは湿度50%以下で活性化しますが、60%以上になるとダニやカビが発生します。また、湿度が高くても室温が低いとウイルスの生存率は高まります。

室温 18~20℃
湿度 50~60%

が健康を保つためによいようです。なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は換気を行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。

空気が乾燥し、頬や手がカサカサしたり赤くなったりしている子がちらほら見られてきました。保湿剤を上手に使って乾燥する季節を乗り切っていきましょう。

保湿剤、使い分けましょう！

水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き

●ローション
液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。



●乳液
クリームよりも水分が多く、のびがよいタイプ。



●クリーム
軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。



●軟こう
油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

