

1月の保健だより

たかさご保育園

新年あけましておめでとうございます。楽しいお正月を過ごされたことでしょう。

1月は1年中で最も寒さが厳しく、病気やケガの多発する月でもありますので、ご家庭と協力して子どもたちの健康管理をして行きたいと思います。

保健行事

0才児健診 1月 10日（火曜日）14時30分より 嘴託医 吉崎医師

※4才児は、12月8日に終了いたしました。

※5才児は、就学時健診時に行っているため、後期はありません。

【子どもの皮膚・大人の皮膚～体を守る皮膚のバリア機能～】

皮膚は、バイ菌や汚れを通さないようにし、体内の水分などが出でていかないように守ってくれています。この皮膚の働きをバリア(防衛)機能といいます。このバリア機能は、表皮内の角層にあります。表皮の厚さは0.1mmと薄いですが、子どもはこれよりずっと薄くなっています。子どもの皮膚は、大人よりすべすべしててきれいに見えますが、薄い分だけバリア機能も弱く、水分も出でていきやすくなっています。また、皮脂の分泌も少なく、保湿機能も未熟なので、乾燥する冬には、カサカサになりやすいので、水分や脂分を含むクリームを塗って補ってあげることが大切です。

お風呂上りに塗布すると効果的です。

**【肌荒れ予防】**

☆体は、いつも清潔にしておきましょう

☆肌荒れのひどい時は、入浴時ゴシゴシ洗うとさらに表皮を傷つけるので、やさしく洗ってあげましょう

☆入浴後は、刺激の少ない保湿クリームでスキンケアをしましょう

☆肌着を必ず着用し、直接肌に触れる部分は木綿の衣類を着ましょう。化学繊維の衣類は静電気で皮膚に目に見えない傷をつけます

☆直接肌に触れる衣類の洗濯に柔軟剤を使うと、汗と化学反応をおこし、肌荒れがひどくなる場合がありますので避けましょう

☆毎日手入れをしていても肌荒れが続く場合は、皮膚科を受診しましょう

【睡眠は十分とっていますか】

テレビを見たりゲームをしたりして、寝る時間が遅くなっていますか。睡眠は5歳児で11時間必要といわれています。十分な睡眠は、よく食べることにつながります。骨や身体各部の成長を促す成長ホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少くなり、朝寝坊などの子どもの生活リズムの乱れは、日中の大脳の働きを鈍くさせてしまいます。テレビを消す・暗くする等寝る環境を大人側が整えてあげましょう。