

ほけんだより

2023年11月号

あおぞら保育園

日中は日差しが暖かくても、朝夕は冷え込みが強く、気温の差が大きい季節です。
何を着たらいいのか迷ってしまいますが、うす着の習慣を作るには最適の時期です。
子どもたちは大人マイナス1枚を目安に丈夫な体づくりをしましょう。

11月の保健予定

1日	ひよこぐみ身体測定
2日	りすぐみ身体測定
7日	うさぎぐみ身体測定
13日	らいおんぐみ身体測定
15日	ぞう・きりんぐみ身体測定
30日	園医診察日(ひよこぐみ)



子どもはうす着がおすすめです

☆なぜうす着が良いのでしょうか？

乳幼児の新陳代謝は大人の約2倍！
大人と同じ服装では熱がうまく放散できず汗をかいてしまいます。
また、皮膚はある程度寒さに触れる事で抵抗力が高まり免疫力のアップにもつながります。

☆うす着に慣れるためには？

手足は出してもお腹は暖かくするため半袖の肌着を着用しましょう。
汗を吸って肌の清潔を守ってくれる効果もあります。

☆ここが大切！

上手にうす着の習慣をつけることで免疫力がアップするとともに、うすい衣服の重ね着で適度な保温ができて活発に動くことができます。自由に遊べる服装で外遊びを楽しみましょう。



11月12日は「いい皮膚の日」

冬は乾燥がすすみ、肌には危険な季節です。
乾燥した肌はかゆみがでやすく、湿疹になることもあります。スキンケアに気をつけてすべすべの肌を保ちましょう。

◎ とにかく保湿を！

1日2回、朝晩の保湿は必須です。肌がしっとりするまで十分に保湿しましょう。

◎ 室内環境を整える

空気中の湿度が30%以下になると肌から水分が蒸発し始めます。最適な湿度は50~60%。加湿器などを使用して湿度を一定に保つようにしましょう。

◎ 睡眠で肌再生

肌細胞は4週間ほどで生まれ変わりますが、この働きは睡眠中に行われます。肌の再生を促す「成長ホルモン」が多く分泌されるよう十分な睡眠がとれるようつとめましょう。

