



1月 保健だより

2025年 さんいく保育園清澄白河



明けましておめでとうございます。今年はどんな1年になるのでしょうか。今年もお子さまが健康に過ごせるよう、病気や健康に関する情報をお伝えしていきます。本年もどうぞよろしくお願いたします。本格的な寒さがやってきましたが、心身ともに元気いっぱい過ごせるように、体調管理に気をつけていきましょう。



乾燥による皮膚トラブルを防ぎましょう！

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。室内の湿度調節を行い、保湿ケアですこやかな皮膚を保ちましょう。お風呂上がりは、皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗ると、水分の蒸発を防げます。ワセリンやクリームなど、油分の高い保湿剤がおすすめです！



子どもの皮膚を守るには……

Point 1 やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを
皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで洗いましょう
体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に
寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

Point 2 保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり
自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point 3 綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ
化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめ。



免疫力アップ★で、感染症予防を！



1. 一日3食、バランスよく食べましょう！

- *免疫細胞を作る『たんぱく質』：肉類・魚介類・卵・大豆製品・牛乳・チーズ
- *鼻や口の粘膜を守る『ビタミンA』：緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵・牛乳
- *免疫力を高める『ビタミンC』：柑橘系の果物・いちご・野菜・いも類
- *抗酸化作用で免疫力の低下を防ぐ『ビタミンE』：
卵・ナッツ類・大豆・さばやいわしなど魚介類・緑黄色野菜
- *食物繊維を多く含む野菜、発酵食品(納豆やヨーグルトなど)、オリゴ糖(バナナやはちみつなど)も、腸内環境を正常に保ち、免疫力を高めます！

2. 適度に体を動かし、外遊びで日光を浴びましょう！

運動することで体が温まり、日光を浴びて、体内で免疫力を調整する『ビタミンD』が作られることで、免疫力が高まります。さらに、外遊びでストレスが解消されると、体もリラックスし、免疫細胞が活性化されます。



3. 規則正しい生活と良質な睡眠を取りましょう！

規則正しい生活リズムは、自律神経のバランスを保ち、免疫細胞を活性化します。また、よく寝ることで成長ホルモンが分泌され、傷ついた細胞を修復したり、代謝を高めてくれます。



4. たくさん笑いましょう！

笑うことで免疫細胞が活性化し、免疫力アップにつながります。つくり笑いをするだけでも、免疫細胞の働きが活発になるそうです。また、お子さまとの会話を増やし、コミュニケーションをたくさんとることも、お子さまの気持ちの安定にもつながります。お子さまとよく笑い、免疫力を高めましょう！

※12月にはインフルエンザや胃腸炎症状(嘔吐や下痢等)のお子さまが複数いました。症状などあれば、早めに医療機関への受診をお願いします。

今月の予定 0歳児健診: 1月8日(水) 9時半から

身体測定: ひよこ組 15日(水) あひる組 14日(火) うさぎ組 16日(木)

ひつじ組 17日(金) ろば組 20日(月) はと組 21日(火)

