



# 保健室つうしん



令和3年1月  
名手保育園 保健室

あけましておめでとうございます！お正月は楽しく過ごせましたか？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で過ごせますように。

## 早寝早起きって大事！

### 🌸 早寝するには…

眠っている間に成長ホルモンがたくさん分泌されます。そのため、夜なるべく早い時間の就寝が大切です。早寝のリズムを作るには、まず子どもを早く起こすことから始めましょう。

### 🌸 早起きをするとなぜいいの？

- ☆副交感神経が目覚め、体内スイッチが入ります。
- ☆朝ごはんがおいしい→睡眠で低下した体温を温め脳や体を活性化→1日のエネルギー源になり腸に刺激を与え排便のリズムを作ります。

### 🌸 簡単！早起きの基本6つのレシピ

- 1、朝、日の光を浴びさせましょう。
- 2、朝ごはんを食べましょう。
- 3、昼間しっかりと活動しましょう。
- 4、夜は早く寝かしつけましょう。



## スキンケアできていますか？

乾燥が激しい季節です。子どもの肌はテリケートで乾燥が進むと皮膚のバリア機能が低下しやすいため、保湿してあげることが大切です。乾燥によるかゆみがある場合や引っ掻いて傷になっているときなどはお医者さん相談して保湿剤を見つけておくとうれしいですね。

### 🌸 入浴のポイント☆

日入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディーフォームで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物少量、よく泡立ててから使いましょう。乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。かゆが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。



## やけどをしたら…

冬はやけどの事故が増える時期。万が一やけどをしてしまったら、とにかく流水で冷やすこと。その後、症状によって病院で診てもらいましょう。アロエやみそを塗るなど、民間療法でよいといわれることを、安易に試すのは控えましょう。細菌感染の原因になることがあり、症状を悪化させ長引かせて