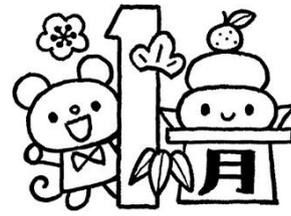


ほけんだより



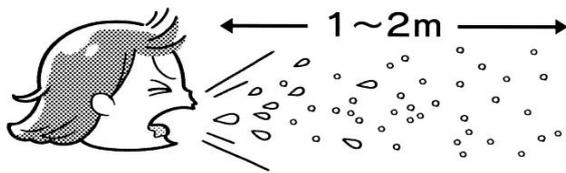
2025年1月

江戸川区立船堀幼稚園

あけましておめでとうございます。今年も、たくさん遊んで元気に過ごしましょう。空気がピリッと冷える冬は、感染症の流行と共に、肌の乾燥やかゆみが気になる季節です。

せきやくしゃみが出る時 **せきエチケット**を忘れずに

空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかる人も多くなります。せきやくしゃみが出る時は、子どもたちにもせきエチケットをさせましょう。



せきやくしゃみが出た時に、飛沫が飛び散る範囲は、1~2メートルといわれています。せきエチケットで感染予防に努めましょう。

せきエチケット

マスクをする。



ティッシュペーパーやハンカチで鼻や口を覆う。



何もない時は、袖で鼻や口を覆う。



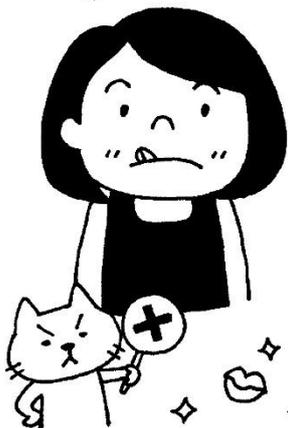
手の甲や足の皮膚が、乾燥してカサカサしている子どもが多いです。子どもの皮膚は大人より薄いため、乾燥しやすいです。



唇の荒れに注意！

唇をべろべろなめてしまうお子さんはいませんか？唇をなめると乾燥して、唇の周囲が赤くなり、皮膚もカサカサになります。乾燥をひどくさせないためには、就寝前などにリップクリームをぬったり、マスクをつけたりすると口の周辺の保湿にもつながります。

こうした習慣のあるお子さんには、なめないように声をかけ、こまめに皮膚の保湿を心がけましょう。



冬のスキンケア 3か条

冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

