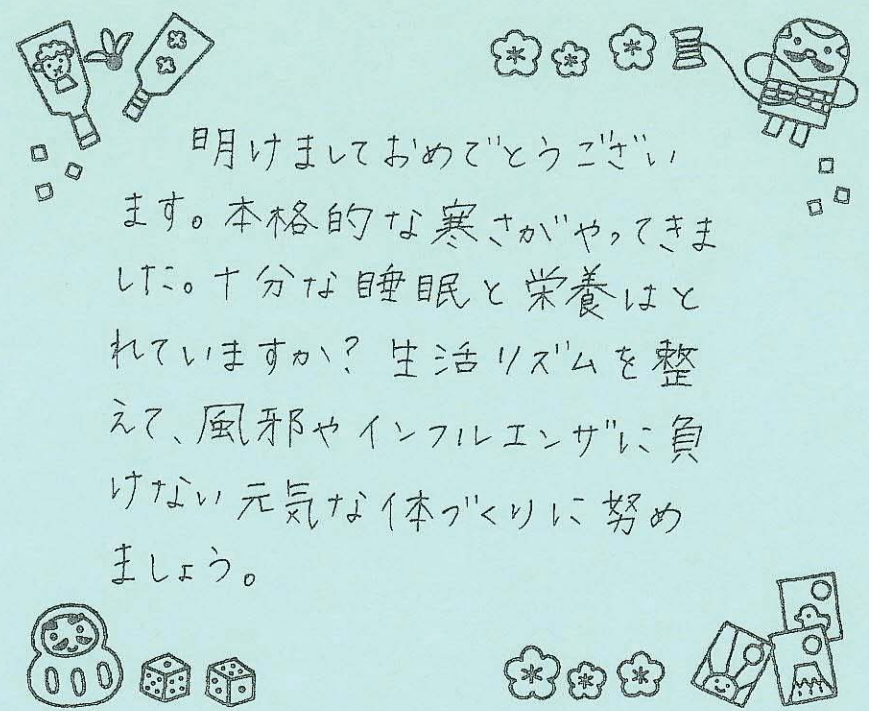




# ほけん だより



明けましておめでとうござい  
ます。本格的な寒さがやってきました。十分な睡眠と栄養はと  
れていますか？生活リズムを整  
えて、風邪やインフルエンザに負  
けない元気な体づくりに努め  
ましょう。

## <冬のスキンケア>

最近では昔に比べて、子どもの肌トラブル  
が増えています。夏は冷房で涼しく、冬  
は暖房で暖かい快適な環境で過ご  
すため、体温調節がうまくいかないことも  
皮膚の乾燥や肌荒れの原因のひとつで  
す。肌トラブルの改善には、体を活発に  
動かして、新陳代謝を促すことが大  
切です。

平成 29 年 1 月 門田報徳保育園



### 園 でできる症状別スキンケア

#### かきむしる



(原因)  
乾燥しても少しかゆくなる  
程度ですが、肌が弱い子ど  
もの場合は、かゆみが強く  
出ることがあります。かきむしることで炎症を  
起こし、かき壊してしまう場合もあります。

(対策) かきむしるほどかゆいのは、なん  
らかの肌トラブルを抱えている場合  
が多く、まずは保護者に皮膚科の  
受診をすすめ、医師の指示に従っ  
て、処方された薬でケアしましょう。

#### 唇をひめる

(原因)  
乾燥して唇をひめて湿りそうとするうちに、  
唇をひめることがくせになる場合があり  
ます。ひめることで、さらに唇が乾燥して  
悪循環農になります。

(対策) リップクリームやワセリンを塗って、  
油分を補います。汁物などが  
唇につくとしみるので、食前にも塗る  
とよいでしょう。

#### しもやけ

(原因) 手足が汗などでぬれているのを放置  
すると、血行不良を起こしてしもやけに  
なります。手や足の指が赤くむくみ、かゆ  
みを伴います。

(対策) 足の指のあいだは汗をかきやすいので、  
しもやけができやすい子は、必ず靴下を  
はきます。靴下が湿っ  
たらすぐに取り替えま  
しょう。1日2~3回取  
り替えるのが目安です。

