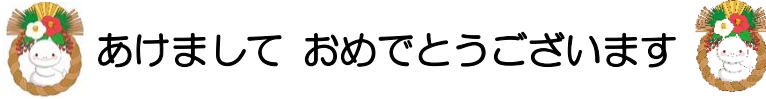




バンビーノハウス保育園



新しい1年が幕を開けました。楽しい休みを終えて、園内に元気な声が響いています。12月の中旬から本格的な寒さが続いています。手洗い、うがいなどの感染症対策をしっかり行いながら元気に過ごしていきたいですね。



「人生の1/3は睡眠」

- 人間は、毎日8時間ほどを睡眠にあてている

「睡眠が大事なわけ」

- 1日中使っていた脳と体の疲れを取り除く
- 病気や怪我をしたときは治す力を高め、回復を早める
- 十分な睡眠が体の成長を促進する

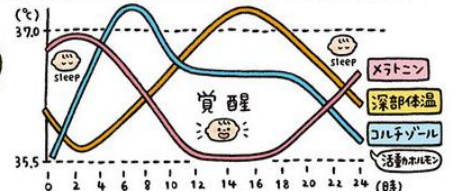
- ♥ 成長ホルモン
- ♥ 22時~2時

夜眠るための大切なポイント

- ① 朝の光を浴びること
- ② 昼間に活動すること
- ③ 夜は暗い所で休むこと
- ④ 規則的な食事をとること
- ⑤ 規則的な排便をすること
- ⑥ 入眠儀式を大切にすること

セロトニン (Serotonin)
心を穏やかにする
• 朝の光
• 昼間の活動

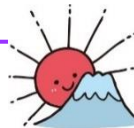
メラトニン (Melatonin)
ねむくなる
• 夜の暗



年末年始の長い休みが終わり、生活リズムがまだ戻っていない様子のお子さんもおられます。元気な顔で登園できるように生活リズムを見直しましょう。

また、咳や鼻水が出ているお子さんがおられます。体調がすっきりしない状態が長く続いたり悪化させないよう、早めに受診・加療をお願いします。

全国的に「インフルエンザ」が猛威を振るっています。家族みんなで気を付けていきましょう。



皮膚は『 皮脂膜+セラミドなど 』の保湿成分で出来ている！

でも・・・皮脂膜は生後1ヶ月を過ぎると一気に減って、7歳位までは少ないまま

⇒ 乳幼児の皮膚は、**とても乾燥しやすく、カサカサ**

子どもの皮膚の厚さは、お父さん・お母さんの皮膚の半分くらい

暖房の入った湿度の低い部屋 ⇒ あっという間に皮膚から水分が取られて、カサカサになってしまう

冬のスキンケアのポイント = 「清潔」と「保湿」

☆定期的な換気（湿度管理をしよう！）⇒ 45～60%の間で調整してみよう

☆お風呂

体を洗う・・・手のひらを逆さにしても落ちないくらい泡立てたボディーソープを使う
(低刺激または、無添加のものがおすすめ)

手のひらや指腹でやさしく洗うことが秘訣 ✨

関節や顔など、汚れがたまりやすい所は特に念入りに！

入浴時間・・・38℃～40℃のお湯に、10分間くらいがおすすめ

熱すぎるお湯は、かゆみを引き起こす原因になってしまうΣ(「□」∥)



☆保湿剤

・入浴後、5分以内・体がまだ温かい内に塗ろう



☆口の周りが汚れた時は、ガーゼを濡らして優しく絞り、優しく拭う程度にする

乾いたティッシュ × ⇒ ①汚れが取れにくい ②摩擦で肌を痛める
③皮脂を減らす

保湿剤の選び方と塗り方

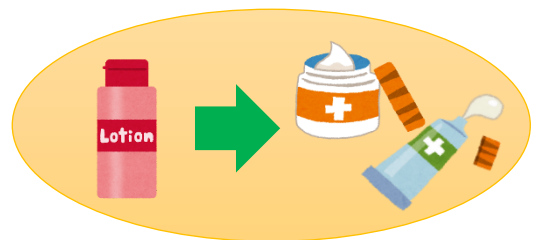
カサカサの皮膚 = 水分が足りていない・・・

カサカサの皮膚に、油分の多いクリームやワセリンを塗っても効果はない

どうする？・・・下の①②の2段階でケアを行うのがコツ！

①最初に、水分をしっかりと皮膚に吸収させる ⇒ ローション

②水分を保持できるように保湿 ⇒ 軟膏・クリーム



使用量の目安

軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節まで



およそ手の面積2枚分に塗れます。



ローションでは1円玉大で



塗る目安はティッシュが体にくっつく。肌がテカる程度も目安です！

