



令和8年1月9日  
中央区立月島幼稚園  
園長 田原雅代  
養護教諭 長谷川真悠子

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な声とともに新しい年が始まりました。今年も元気いっぱい健康に過ごせるように、早寝・早起き・朝ごはんなどで生活のリズムを整えながら、病気に負けない体作りを心掛けましょう。

今年も子どもたちが健やかに過ごせるように、ほけんだよりを通じて健康に過ごす為の情報などをお伝えしていきたいと思います。本年もよろしくお願い致します。

## 1月のほけん目標 風邪を予防して元気に過ごそう

3つの首をあたためよう！

- 首
- 手首
- 足首

三首をあたためることで、効率よく体を温めることができます。

保温

## 水分補給

冬もお水をたくさん飲もう！

喉や鼻の粘膜を潤すことで、ウイルスの侵入を防ぐことができます。



冬の脱水に注意しよう！

特に、下痢や嘔吐をした時には注意が必要です。

## リラックス

ゆったり、のんびりしよう！ ゆっくりお風呂に入ろう！

精神的にリラックスすることで、免疫力の向上にもつながります。



お湯の温度は39℃など、ぬるめ、湯船にゆっくりつかる入浴がおすすめです。



## 知っておこう！冬のスキンケア

冬は空気が乾燥し、皮膚がかさかさとして荒れ、かゆみが出ることがあります。幼稚園でも日常的にお子様の皮膚の状態に気を配って試みていますが、ご家庭でも保湿ケアなど実践してみてください。

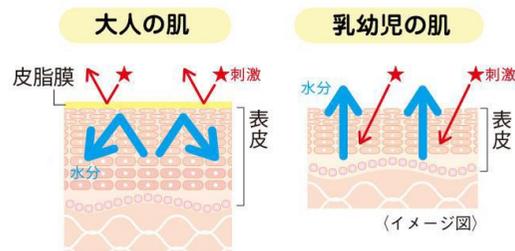
子供の肌はとっても未熟で、1年中かさかさ状態！？

子供の皮膚の特徴

- ☑皮膚が薄い(大人の半分程度の薄さ)
- ☑角層の水分保持能力が低い
- ☑皮脂の分泌量が少ない→「バリア機能」が不完全



無防備な子供の肌は、保湿ケアで守ってあげましょう！



未熟でかさかさを子供の肌は、乾燥・紫外線・ばい菌などに一気にさらされ、放っておくとすぐに肌荒れを起こしてしまいます。「たかが肌荒れ」と思われるかもしれませんが、乾燥して荒れた肌は、異物が入り込みやすいスカスカの状態です。そこからアレルギーの原因となる物質(アレルゲン)が入り込むことが、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーの一因と言われています。

## ワセリン 肌の「保護」=保護剤

皮膚の表面に油分で膜を作ること、肌内部の水分が蒸発するのを防ぎ、外部の刺激から肌を保護します。

## ヘパリン類似物質 肌の「保湿」=保湿剤

- ① 皮膚に水分を補い、皮膚の角質層で水分を保ちます。
- ② 肌の血行を促進させることで肌の水分の循環や供給を増す効果をもたらします。