



季節ならではの過ごし方



朝夕の冷え込み、日中の日差しも弱まってきて、冬の近付きを感じさせる頃。この季節は、感染症が流行り、肌の乾燥が気になる時期です。予防と対策に努め元気いっぱいにご過ごしていきましょう！！

感染症を防ぐための生活習慣と環境

感染症ウイルスの活動が活発になるシーズン。手洗い、うがいなど日々の生活習慣や環境の徹底から、健康への意識を高め、病気に負けない健康な体づくりを心がけることが大切です。

<手洗い>

手を媒介にした感染を防ぐ為、外遊びの後、食事前、トイレの後はしっかり手を洗う習慣をつけるようにします。

<うがい>

うがいによる口内ウイルス洗浄は一時的なもので、完全な感染症予防は出来ません。ただし、うがい後はさっぱりとした清浄感は、子どもたちにとって感染症を防ぐ生活習慣への意識づけとしては大切なことです。



<栄養>

栄養バランスが取れた食事は、病気に負けない体づくりの基本です。特に朝食は体温を上げて、日中元気に活動する基本となります。



<睡眠>

睡眠不足と疲労は体の抵抗力を低下させます。また、夜更かしすると、肥満の原因や、知的面、情緒面にも影響があると言われています。

年齢によって異なりますが、下記のグラフが昼寝を含めた理想的な睡眠時間です。成長が著しい時期の乳幼児は、睡眠時間、睡眠リズムを整える事が大切です。



年齢	新生児	0~1ヵ月	1~6ヵ月	7~12ヵ月	1~2年	3~5年	6~13年
時間	22	20~22	18~20	14~16	13~16	12~13	9~11

<温度や湿度に注意>

室温が低いと感染を防ぐ鼻の繊毛の動きが鈍り、風邪を引きやすくなります。また、インフルエンザウイルスなど冬に流行するウイルスは乾燥した環境で増殖しやすいと言われていた為、湿度が60%前後になるよう適切な加湿が必要です。



スキンケア



★子どもの肌の特徴★

子どもの肌は乾燥しやすいのです。様々な刺激で皮膚の表面の角層が傷つきやすく、弱い状態になってしまうので、ケアが必要です。

★バリア機能が弱い★

子どもの皮膚は薄いのです。その為、皮膚からウイルスや細菌が侵入しやすく、紫外線にも弱いのです。

★汗っかき★

子どもはとっても汗っかきです。汗をそのまま放っておくと肌を刺激し、汚れも付きやすく、炎症を起こした状態になります。

子どもの肌を守るには？



STEP1・スキンケアの基本清潔と保湿

スキンケアの基本は、肌の汚れを落とす事です。よだれや汗がついた子どもの肌をそのまま放っておくと、細菌等が増殖しやすくなります。肌が汚れたら、洗ったり拭いたりして清潔にしましょう。そして、肌の赤みや乾燥が気になる場合は、失われた水分と脂分を、保湿クリーム等の保湿剤でその都度補いましょう。

STEP2・ゴシゴシ洗いはNG！水分は抑えてとる！

シャワーの際に、ゴシゴシこすって洗うと、子どもの肌を傷つけてしまいます。洗いは、良く泡立てて、泡で包み込むようにして手で洗う事が好ましいでしょう。拭くときは、擦らずにタオルで抑えつけるようにして拭き取ります。

