



ほけんだより

2月号



令和年2月
どりーむ保育園

「鬼は外！福は内！」2月3日は節分です。子ども達の中にいるウイルスや細菌がすべて体の外に出ていきますように…。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています(^) 健康に過ごすためには 食事・運動・睡眠のバランスが大切です。また、感染症予防にも努めましょう♪

スキンケア

寒さとともに空気の乾燥が目立つようになりました。それに伴って 子どもたちの肌のかさつきやかゆみなども気になる時期です。毎日のスキンケアをしっかりと続けて肌トラブルを防ぎたいですね。

○子どもの肌 vs 大人の肌

皮膚の表面にはバリア機能や保湿機能を備える「角質層」があります。この層の厚さが、子どもは大人の1/2~1/3しかありません。皮膚が薄いため、水分も出て行きやすいです。乾燥してかゆくなると、子どもはかきむしり角質層を破壊して余計に乾燥したり、とびひなどの原因になることがあります。そうなる前に、かゆくならないようにしてあげることが大切です。

○すぐさま保湿

お風呂から上がったならなるべく早く保湿をしましょう。水分が完全に乾く前にクリームなどで潤いに蓋をしてあげましょう。入浴後5分以内の保湿が効果的です。保湿によって皮膚の状態を健康にしておくことで、アトピー性皮膚炎の予防につながるという報告もあります。ただし、毎日ケアを続けても肌トラブルがある場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。

大豆について



2月と言えば、やはり節分ですね♪

この季節に欠かせない大豆は、「畑の肉」とも呼ばれ、植物たんぱく質の代表です。コレステロールを下げたり、血液をサラサラにするなど、生活習慣病の予防に効果のある栄養素や、骨を強くするミネラルがたっぷりです。大豆は炒めたり煮たりして食べるほか、豆腐や油揚げ、納豆などの加工食品や、しょうゆ、味噌などの調味料など、さまざまなかたちでとることができます。夏に出回る枝豆や、おせち料理の黒豆も大豆の仲間です。普段の食事に大豆を上手に取り入れたいですね(^)/