



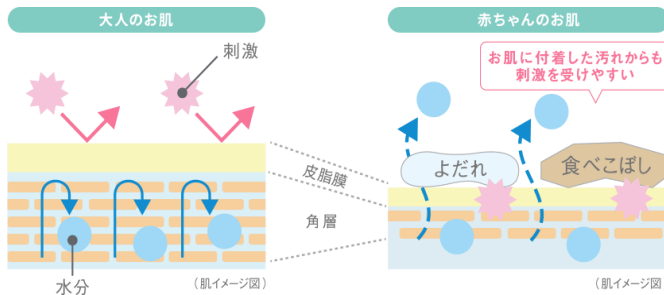
令和6年度 2月号

春日つぼみ保育園

まだまだ寒い日が続きます。温かい食べ物を食べて免疫力を高め、寒さに負けず元気いっぱい過ごしましょう☆  
お熱の子も多くなっています。ご自宅でも感染症対策を忘れずに、風邪をひきにくい身体づくりに心がけましょう。

## 冬のスキントラブル

寒くなると空気が乾燥し、肌の水分も失われやすくなります。また、肌の乾燥が続くと痒みが増し、夜眠れない…など、ストレスにも繋がります。皮膚を掻き壊すことで炎症の原因にもなります。お風呂の入り方や、衣服の選び方、スキンケアの方法などでスキントラブルを防ぎ、家族でスキンシップを楽しみながら心も肌も健康に過ごしましょう☆



**赤ちゃんの肌は大人に比べて  
角質層が薄い**

大人に比べて水分が失われやすく、  
外からの刺激を受けやすい!!

## お風呂

身体を洗うのに石鹸を使いすぎたり、ゴシゴシと身体をこすり過ぎると肌バリアを痛めてしまいます。石鹸は最小限にし、肌に合ったものをやさしい泡で優しく洗い流しましょう☆

お風呂上りは絶好の保湿タイムです☆水分が浸透している状態で保湿剤をしっかりと塗りましょう。室内の乾燥が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器や洗濯物を干すなどして加湿にも心掛けましょう。

## 乾燥

## 衣服

寒くなると、つい多めに着込んでしまいます。着込み過ぎて汗をかいてしまう、通気性が悪くなる…など皮膚トラブルの原因にもなります。肌着は綿100%にするなど直接肌に触れるものにも気を付けましょう☆

## どんなうんちがでていますか??

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、どんな形のうんちがどのくらいの量出ているか、どのタイミングで出ているか…健康チェックをしてみましょう☆



**バナナうんち**  
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち



**コロコロうんち**  
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



**水っぽいうんち**  
体調不良、食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎなど

- ・朝ご飯を食べる習慣をつけましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。

**良いうんちを出すために**

★毎日うんちが出ているつもりでもお腹の中にうんちが残り溜まっている場合もあります。腹痛が続く場合は一度お医者さんへ相談しましょう。

