

めだかくらぶ



冬を感じて

文責 小林 生美

大寒を迎え、冬らしい寒さが続きますが、保育園の子どもたちは元気に外で遊んで過ごしています。園庭はお日様が出ているとほっこり暖かいです。戸外ではすっかり葉が落ちた木々ばかり。でも木々を見ると春に向かって力を蓄えているのがわかります。落葉樹一本の変化を子どもと一緒に見るだけで、季節を感じ取る心を育むと思います。それには、今がチャンス！葉がなくなった木を意識して観ておくことで、今後、新芽を出し、花が咲いたとき、大きな変化を感じ取ることができるでしょう。



寒い時期、外で体を動かして遊ぶことで体が温まることを感じられますが、小さい子にとっては寒さは辛いものです。めだかくらぶでは、暖かい室内で遊ぶこともできますので安心して気軽に遊びにいらしてください。

1月のめだかくらぶ

先月は、看護師が「冬の健康（スキンケア）について」お話ししました。乾燥の冬、子どものスキンケアは欠かせません。今月の通信は、どのようなケアが有効か？など、講話の内容を少しご紹介します。

保育園は保育士だけでなく、看護師や栄養士、と専門的な職員がいる場です。何かありましたら電話などでもご質問・ご相談ください。

ひとことコラム

冬の乾燥撃退！ スキンケアについて



冬は皮膚のバリア機能が低下し、乾燥肌になります。他にも皮膚の機能に影響を与えてしまうことがあります。

☆入浴時の洗いすぎ

子どもは角質層が薄いのでスポンジでこするような洗い方はやめて、泡を手にとり、手で洗うのがいいそうです。泡が出るソープを使うと簡単です。

☆皮脂分泌が少ない

☆おむつ（おしり）や口周りは常に刺激を受けやすい

という点が挙げられます。乾燥肌を防ぐためのポイントを紹介します！



保湿ケアは「朝」と「夜」の2回

・保湿ケアにはワセリンを

お風呂上がりはどんどん水分が飛んでいきます。体をふいたら早めに保湿をしましょう。夜だけでなく、朝替えるときなどにもケアを。

1日2回がベストです。ローションやクリームなどは浸透性がありますが、水でぬれると皮脂まで一緒に流れてしまうので、**ワセリンや軟膏がおすすめです。**ワセリンや軟膏は温度が低いと硬くなるので、お風呂上がりの体が温かいときや、手のひらで温めてから塗るようにします。肌の表面に膜を作り、乾燥から肌を守ってくれます。また、敏感肌のお子さんには、純度の高いワセリンを使うとよいでしょう。分からない場合は薬剤師さんに聞いてみましょう。

・塗るときはたっぷり



子どもの肌は大人より薄いので、よりしっかり保湿をしましょう。分量は、ローションやクリームは1円玉くらい、チューブなら人さし指の指先から第一関節くらいの量が目安です。両手のひらに広げたら、ティッシュペーパーがくっつくほど**全身にたっぷり塗ります。**目や口の周りは特にやさしく丁寧に塗らしましょう。

乾燥肌を防ぐポイント！

- ① 湿度管理をする。
40%～60%が最適。
- ② 皮膚を清潔に保つ
いつも洗う順番を決めておくと洗い残しがないです。
- ③ しっかり保湿する
入浴後は特に乾燥しやすくなります。



広い範囲はローション・乾燥しやすいところはクリーム、と塗り分けたり、ローションの上にクリームを塗って重ね塗りするのにおすすめです。

2月のめだかくらぶ

2月3日（金）10:00～11:30
・節分、2月の誕生会

予告

3月のめだかくらぶ

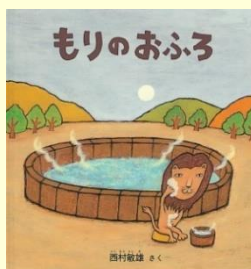
3月3日（金）10:00～11:30
・ひな祭り、3月の誕生日会

七段飾りのおひなさまを年長の女の子たちと飾るのが伝統になっています。ぜひ見にいらしてください。

当日のふれあいランチは、先着3組までとなっております。2/1から受付開始いたします。（費用：1食250円・一人一回まで）
なお、離乳食には対応しておりませんので予めご了承ください。

『もりのお風呂』

さく 西村敏雄 福音館



森の中にお風呂が沸いて、ライオンがやってきました。その後たくさんの動物がお風呂に入りに来て、お互いに背中を洗って「ゴシゴシ シュッシュ」、「ザブーン」と湯船に入ります。
息子のお風呂「イヤイヤ」の時期に、絵本を真似て入ったらお風呂が楽しくなり、子育てを助けてもらった一冊です。