



ほけんだより

1月号

あけましておめでとうございます！

新しい1年が幕を開けました。今年はどんな1年になるでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていけるといいですね。



健康に気をつけて、良い年を過ごしましょう！

年始はゆっくり過ごすとともに、健康に気をつけ、元気な1年を過ごせるといいですね。ケガや病気に注意してみてあげてください。

早寝・早起きをしよう！

夜は早く布団に入り体を休めましょう。そうすると、自然に朝目が覚め元気に起きられます！

- 1・まずは早起きから
- 2・朝の光でスタート
- 3・日中しっかり身体を動かす
- 4・午睡は15時半までに
- 5・お風呂はぬるめに
- 6・入眠前の習慣づけ



生活リズムに気をつけて！

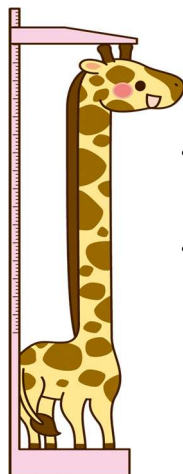
ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがちです。健康な身体を作るためにも生活リズムが大幅に乱れないよう心掛けるといいですね。

急病に備えよう！

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておくとおと安心です。帰省先や旅先でなにかあった時、慌てずに行動できます。

保健行事

- ・身体測定
- ・0歳児健診



スキンケア

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えています。お風呂で温まったら、パジャマを着る前に直ぐに保湿することが大切です。ぬくもりと潤いを逃がさないようにしましょう！

お風呂から出たら・・・

保湿

Point1 大人の手も温めて！

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもはびっくりし嫌がるかもしれません。保湿剤を塗る時は、少し手を温めて塗るのがいいですね！

Point2 油分の高い保湿剤を塗る！

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟膏やクリームなど油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うといいですね。

Point3 保湿剤も温めて！

冬は保湿剤も冷たく感じるものです。保湿剤を子どもの身体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出し、少し温めてから塗ってあげるのがいいですね！