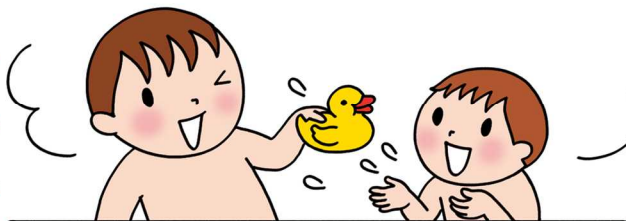




寒さが厳しい毎日ですが空気の冷たさを肌で感じたり、白い息を吐いたり、子どもたちは小さな体でまるごと季節を感じながら過ごしています。丈夫な体を作るためにも、天気の良い日は積極的に外遊びをしましょう！

スキンケア



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。塗る量は大人の指先から第一関節まで(2.5cm)を目安にしてください。

冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

おうちでの食事ポイント

健康な体づくりには食事が第一です。下記のポイントを参考に、栄養面や量、食事環境も気にかけて、健康な体づくりをしましょう！

- 1 テレビなどを見ながらたべていない
- 2 朝ご飯を毎日食べている
- 3 色々な食品を食べている
- 4 野菜を毎日食べている
- 5 脂肪をとり過ぎていない
- 6 お菓子を食べ過ぎていない
- 7 嫌いな物も食べている
- 8 よくかんで食べている