

2月のほけんだより

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季節を感じながら過ごしています。冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体を作ります。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。



ほけん目標 ・外気に触れ、体を動かす

睡眠

脳機能が未熟で生まれてくる子どもの睡眠には、脳を作り、育て、守るというとても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。

寒さに負けず元気に 遊びましょう！

外で遊ぶと、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれ、運動能力の発達を促すとも言われます。



0~1カ月

睡眠時間は16~20時間。
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。



6か月

睡眠時間は13~14時間。
昼夜の区別がはっきりし、6~8時間連続して睡眠をとるようになる。



1~3歳

睡眠時間は11~12時間。
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

お風呂タイムで 心ほっこり、 肌しっとり

お風呂に入る前には・・・

●部屋を暖めておきましょう

●お風呂の温度を
チェックしましょう



○30~40度 あったかゆっくり
△41~42度 ちょっと熱め

どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保する事が大切です。

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大切です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

お風呂から出たら・・・

●保湿しましょう

大人の手も温めてお風呂上りの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗る時は、少し手を温めましょう。



油分の高い保湿剤がおすすめです。皮膚が乾燥しやすい冬は、皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使いましょう。