



ほけんだより

3月号

令和5年3月1日
サンルーナ託児所

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近付いています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

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。

1年間、健康に過ごせました

お子さまと一緒に1年を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 朝ご飯は毎日食べた
- ☐ 好き嫌いをせず何でも食べた
- ☐ 食後は歯みがきをした
- ☐ 毎朝、うんちをした
- ☐ 外でたくさん遊んだ
- ☐ 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- ☐ 友達と仲良く遊ぶことができた

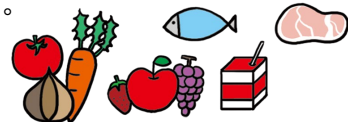


もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。



外でたくさん遊びましょう！

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

