



2020年度 とこちゃん保育グループ

11月の保健だよ!

お元気ですか? 看護師の鳥井です♥



子育てを頑張っているママたちへ

不安や疲れを感じたら、早めに相談を!!

不安や疲れを感じていたり、体調が悪かったりすることはありませんか? そんな時は、できるだけ早く周囲に相談してください。相談することで適切な支援を受けることができます。

自分の体調に気づかない方も多いため、家族や身近にいる人が相談機関や医療機関の利用を促すことも大切です。



見えない敵、コロナ…

最近「楽しい」「おもしろい」と感じるものが少なくなった。「笑っていない」「涙もろくなってきた…」「あまり眠れない…」などの様子がある時は、とこちゃん保育園職員までお気軽にお声かけ下さい。

とこちゃん保育園には看護師がいます。保育士・看護師、それぞれの視点からお役に立てることがあるかもしれません。

よかったらお声をかけてくださいね、お待ちしております。



冷えを克服する!!

(大人も子どもも一緒に!!)



服装

*おすすめは、首や胸を出さないデザイン! (リンパをつくる胸腺を冷やさなくて...)

食べ物

*とにかく温かい食べ物を!



*朝は温かい汁ものを!

*発酵食品、食物繊維を積極的に摂取する!

運動

*体の熱の70%は筋肉から産生されるので動いて筋肉量を増やしましょう!

*マッサージで血行良く!

*階段を使うと筋トレになるよ!

秋・冬のスキンケア

3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵! 放っておくと、かゆかゆ、カサカサになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。



① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂あがりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的!



② 清潔を保つ

顔に汚れがついていたらきれいに拭いてあげましょう! お風呂ではごしごしすらず、石鹸を泡立てて優しく洗います。



③ 刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめです。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに...

