

# 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いで・・・）

## 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！



## 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こすらず、石鹸を泡立てて優しく洗います。

# 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！



## 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・・・

