

ほけんだより 2月号

新渡戸文化学園
保健室 坂口・小島

2月になりましたが、気温が低く乾燥した日が続いています。今年の立春は2月3日。本来は2月4日ですが、地球の公転との誤差を調整するため、今年は1日早くなります。暦の上では3日から春となりますが、一般的には1月下旬から2月にかけて最も寒くなる時期です。インフルエンザや胃腸炎などの感染症もまだまだ流行していますので、手洗いうがいをしっかり行い、感染症を予防していきましょう。

ちょっとした工夫で 寒い日のお風呂も快適に！

お風呂に入る前に…

・室内をあたためよう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めの原因になります。脱衣所もヒーターなどであたためておきましょう。

・お風呂の温度

OK 38℃~40℃

子どもは大人よりも早く温まるため、少しぬるめの方がのぼせません。

NG 41℃以上

体が温まり過ぎると、汗をたくさんかいて皮膚の潤いまで流れ落ちてしまいます。



お風呂に入っている時は…

・入浴剤は刺激の少ない物を

皮膚が乾燥する冬は、刺激に弱くなるため、低刺激の物を使用しましょう。

・柔らかいタオルで洗おう

体をゴシゴシ洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。柔らかいタオルで優しく洗いましょう。

お風呂から出たら…

・保湿をしよう

皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎましょう。皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりもワセリンやクリーム等の油分の多い物がオススメ！



寒い冬でもグッスリ眠るコツ

睡眠は、1日中使った脳と体の疲労を取り除きます。病気やケガをした時は、治す力を高めて回復を早める効果もあります。特に冬は布団が冷たく、寝るまでに時間がかかることも……。寝る前のちょっとした工夫で、寒い冬でも快適に眠る事は出来ます。

寝る前

・布団をあたためよう

布団乾燥機や湯たんぽなどで布団をあたためておきましょう

・お風呂に入ろう

体温が下がる時に眠くなるので、お風呂に入って体温を上げよう。

寝る時

・部屋を加湿しよう

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなります。加湿器やぬれタオルで部屋を加湿しましょう。

・汗を吸う素材の服を着ましょう

子どもは、寝ている間にたくさんの汗をかきます。汗を吸う素材（綿など）を着ましょう。



豆まきでの事故に注意！

2月2日は節分。豆まきをご家庭でされる所も少なくないかと思いますが、豆まきで使う炒り豆は窒息の原因になりやすい食べ物の一つです。喉につまらせたり、砕けた豆が咽頭に入り、誤嚥を起こす可能性もあります。また豆を拾って食べないように注意しましょう。



5歳頃までは、炒り豆を食べるのは控えましょう。豆を食べさせる場合は、大人が必ずそばで見守り、水分も忘れずにとるようにしましょう。

