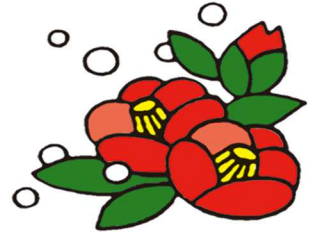


令和6年1月26 (金)

みそらこども園

ほけんだより 1月



お風呂タイムでババァッ、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

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

○ 38～40度
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。

△ 41～42度
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

● お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

● 保湿しましょう

お風呂上がりで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す。



point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、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。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

1 2月号に続き、脳の発達・脳育てについて考えていきます。

皆さん「こどもは8時間寝ればいい」と思ってらっしゃる方が多いようです。まずは睡眠時間から見直しましょう。5歳児は11時間寝させることが正しい発達のために必要と、小児科の教科書に書いてあります。加えて重要なのは睡眠の「時間帯」です。私は午後8時就寝、午前6時起床の10時間を目指すようにお願いしています。その理由は、原始人が「太陽が沈んだら寝る」「太陽が昇ったら起きる」からです。ちなみに小学生の場合は、私は午後9時就寝、午前6時起床の9時間を目指してもらおうようお話しています。

「学校の勉強以外の知識欲がある子」に育てる「おりこうさんの脳」時代の中核である小学校・中学校時代は学習やスポーツなどさまざまな活動を学校や課外活動で行う時期です。この時期もこどもの「睡眠」を甘く見てはいけません。土台である「からだの脳育て」をし続けなければ、さまざまなリスクにさらされます。さらに、小児期に十分睡眠をとらなかったこどもは思春期以降に肥満やうつ病、早発月経のリスクが高まるという報告が全世界から出ています。特に睡眠の後半部分には、日々新しく入ってきた情報を整理整頓し、固着させる大事な働きがあります。

『高学歴親という病』成田奈緒子 過干渉溺愛に潜むリスク 講談社+α新書～1月号へ続く