

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大切です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

また、ご家庭で節分豆まきをする時は、豆をのどに詰まらせる事故を防ぐことが大切です。

しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



●あかぎれ

●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲がさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。

●お湯で温める

しもやけの部分をめぬま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがありますので、園では豆の代わりに新聞紙を丸めたものを使って節分遊びを楽しみます。**5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。**くだけた豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

こんなものにも要注意!



豆を食べるときは……

●落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。



●水分をいっしょにとる

のどをうるおして、飲み込みやすくします。