



☆今月のテーマは「皮膚を清潔にしよう」です！

①手洗いについて

インフルエンザや風邪、感染性胃腸炎などあらゆる感染症予防の基本と言われています。

帰宅時、トイレの後、食事前はもちろん、せきやくしゃみの後にも手を洗う習慣を身につけましょう。

②入浴について

体を清潔にするだけでなく、入浴中は脳までリラックスしている状態のため、記憶力が向上し、物覚えが良くなります。

つまり、入浴中に九九を覚えたり、読み書きの学習をしたりするなど“浴育”をすることは子どもの成長にも良い影響をきたらすのです。

③汗について

汗の最も重要な役割は体温の調節機能です。気温の上昇や運動、カゼの発熱などで体温が高くなった時に発汗は起こります。汗の水が皮膚の上で蒸発するとき熱が奪われ(気化熱)、それによって体温を36.5℃前後に保つことができます。いわば汗は皮膚の表面での“打ち水”として機能している訳です。

④身の回りについて

体を清潔に保つには「清潔＝きれいなこと」は快適で気持ちがいいと子どもに覚えてもらうことが大です。

1歳前後までは「やってもらおう」ととどまってもそこからは手を洗う、汚れたり気になったところをふきとることができるようになるといい。

自分の身の回りのことを段階的に行い、3歳前後までに「当たり前のこと」として習慣づけ、4～5歳で「1人でできる」状態に持って行けるといいですね。

☆子どもに多い皮膚の病気☆

- ・湿疹、あせも
- ・とびひ（伝染性膿痂疹）
- ・おむつかぶれ
- ・かぶれ（接触皮膚炎）
- ・水ぼうそう（水痘）
- ・手足口病
- ・リンゴ病（伝染性紅斑）
- ・頭じらみ

清潔に保つことは色々な病気から守ってくれるんだね！

