



ほけんだよい



中妻子供の家保育園

2月 1日

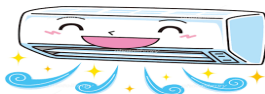
保健室

寒さもここ一番となってきましたね。子ども達の成長した姿が楽しい活動もまっています。インフルエンザの広がりが心配される時期ではありますが、手洗いをしっかりして温かいものを食べて免疫力を上げて行きましょう。

エアコンを使うと空気が乾燥する仕組み



エアコンを冬場に暖房として使うと空気が乾燥してしまうから使わないという人も多いようですが、実は乾燥の原因は「エアコン」にあるわけではないのです。温度によって空気はそれぞれ水分を含むことができる量が決まっています。灯油やガスによるストーブやファンヒーターの方が乾燥しないと感じるのは、灯油やガスは燃料する際に蒸気が発生するからです。



空気が乾燥すると、人間の粘膜などの水分はより乾燥しやすくなります。喉は渇きやすくなりますし、皮膚などの水分も蒸発しやすくなります。つまり、空気を暖めるタイプの暖房は使用して空気が温まれば自動的に湿度が低下することになります。あまり、温度を上げすぎず、衣類で調節したり、加湿器を併用したりして、乾燥から体をまもりましょう。



MRワクチンの公費負担で接種は決まっています。対象期間の接種を！

冬の肌のトラブル(・・?) なぜなるの?

- 皮ふ表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれる機能があります。
- 健康な皮ふは、水分と油分のバランスが取れていて、バランス機能がきちんと働いています。
- 空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能がこわれて皮ふはカサカサに。これが「乾燥肌」です。

毎日赤ちゃんの全身に
保湿剤をぬりましょう



身体測定

7日(火)

