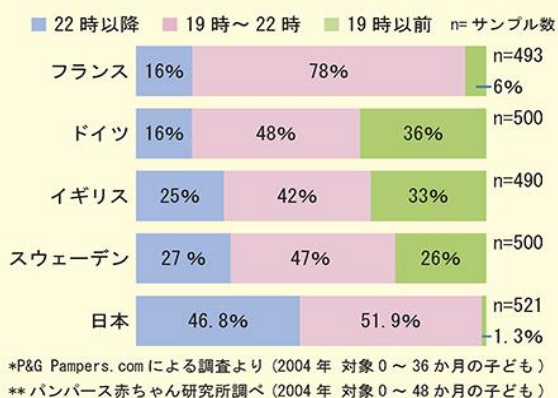


ほけんだより 1月号

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。年末年始と多くの人と合う機会もあり、どうしても生活リズムが不規則になりがちです。本年も、「早寝早起き朝ご飯」で免疫力アップして元気に過ごしましょう。

睡眠時間

●子どもの就寝時間の国際比較



睡眠の量も質も大事です！

夕食はできれば朝や休日に準備。時には手抜きでも。なるべく午後 8 時、遅くとも 9 時には就寝しましょう。

強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯は、テレビやスマホの光を浴びないで。

就学が近づいたら、学校のリズムに合わせていきましょう。

空気の乾燥、暖房やお湯での手洗いなどにより皮膚は乾燥しています。暖かくなると皮膚をポリポリかいている子が目立ちます。しっかり保湿して子供のストレスを減らしてあげましょう。

保湿剤、使い分けましょう！

水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き

●ローション

液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。

●乳液

クリームよりも水分が多く、のびがよいタイプ。

●クリーム

軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。

●軟こう

油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。