



ひばりっこだより



vol.44

2月号

2月は雪も降り、また春のような暖かさもありで体調管理も難しい毎日ですね。雪が降った日は「雪合戦やれるかな？」などとワクワクするような言葉がたくさん聞かれました。

さて、そんな子どもたちもそれぞれの学年が次のステップへ向けて動き出しています。特に年長はお昼寝がなくなり、夕方眠くなるかと心配しましたが、みんな元気！です。2歳も幼児の生活に期待や不安を抱えているかも？と考えますが、子どもたちの笑顔を見ていると大丈夫だな♪と感じます。3月まで残りのクラスと共に楽しい思い出を作っていきたいと思います。

※1月22日～24日のご協力ありがとうございました。「困っている時はお互い様」



mayu

というお言葉が本当にありがたく感じました♪



職員紹介

新井 まどか さん



● 昨年、アメリカでの子育てを終えて帰国し、11月よりひばりっこの仲間入りをさせて頂きました「新井まどか」と申します。皆様と出会えたことに感謝をしながら、日々大好きな子ども達の嬉しいこと、楽しいこと、大変なことも一緒に分け合っていたら良いなと思っております。どうぞ、よろしく願いいたします。



冬のスキンケア

● 冬は空気が乾燥し、皮膚がかさかさとして荒れ、かゆみが出ることがあります。ご家庭でも保湿ケアを心がけましょう。

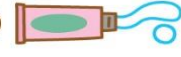
● 子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹などさまざまなトラブルが出やすくなります。

スキンケアの基本は、清潔と保湿

● 清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外遊びや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半袖で過ごすお子さんがいますが、冬に肌をだしていると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長袖・長ズボンを着用した方がよいでしょう。

あかぎれになったら

● 皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることで外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行をよくすることです。ただ、切れた部分から細菌感染を起こして、じくじくしてしまうことがありますので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。





～リンパ球は大人よりも多い～

抗体を作る際に重要な働きをするリンパ球は、大人よりも子どもの方が大きく、特に1～4歳までは大人の3倍もあると言われています。年齢と共にリンパ球の数は減るものの大人よりは多く、多数の病原体に感染して抗体を得ることで獲得免疫を強化していきます。



～赤ちゃんは病気にかかりにくい～

一方で赤ちゃんは病気にかかりにくいとはいえ、病気に対する抵抗力が強いわけではありません。人の免疫機能は生後6か月以降～2歳頃までには多少高まるものの、大人に近い状態になるのは6歳頃となります。

子どもの免疫力を高めるポイント



**** 食事で腸内細菌を獲得する ****



腸内には多数の腸内細菌（善玉菌・悪玉菌・日和見菌）が存在します。そのうち、善玉菌には免疫細胞の働きを助ける性質があるため、善玉菌が多いと免疫力が高まります。

善玉菌を増やすために大切なのが日々の食事です。人は子どもの頃から食事や他人との接触などによって腸内細菌を獲得していくのですが、1～3歳ごろまでに触れた細菌の種類によって、生涯持つ腸内細菌の種類が決まります。

小さいうちにどれくらいの腸内細菌を取り込めるかで、その後の免疫力が変わるということです。

～ 接種したい食物 ～

- * ヨーグルトや納豆などの発酵食品
- * 野菜や豆類などの水溶性食物繊維
- * バナナや大豆などのオリゴ糖を含む食品



などの食品やタンパク質やビタミン・ミネラルなどもバランスよく接種すると良いでしょう。



★年長さんも保育園生活があと少しです。他の学年も同じですが、日々の積み重ねがあり、1年の成長がわかります。保護者の方とも成長を共有しながら過ごしていきたいです。