

# Letter from P\_CARE

ぴっころ保育園

2025year ver.3

## 冬は気分が落ち込みやすい??

寒くなる冬は日照時間が短くなったり、外出が減ったりするため気分が落ち込みやすくなる場合があります。  
なんとなくやる気が出ないときは・・・

♥日光を浴びる・・・朝や昼に日光を浴びると体内時計が整い、気分もスッキリします



♥体を動かす・・・軽い運動やストレッチで血流が良くなれば気分が前向きになります



♥家族やお友だちと話す・・・前向きな会話をして、たくさん笑って気持ちを共有しましょう

### 冬の肌トラブルについて

冬の肌トラブル  
予防ポイント



寒くなる冬は、空気が乾燥して肌も乾きやすくなっているため、  
様々な肌トラブルにつながりやすくなります。

- ★ ハンドクリームやボディクリーム・ベビーオイルなどでこまめに保湿する  
特に入浴後はすぐに保湿するといい
- ★ 外に出るときは手や足・顔を冷たい風や乾燥から守ることが大切

#### 乾燥肌・あかざれ

こどもは皮膚の分泌が少ないので乾燥肌になりやすくカサカサしたり赤くなったりします。清潔にしてこまめに保湿剤を塗って保護しましょう

#### 口なめ皮膚炎

唇が乾燥するとついなめてしまいます。唾液によって唇の周りの皮膚の荒れもひどくなります。ワセリンなどで保湿しましょう

#### しもやけ

皮膚が冷たい空気にさらされ、血行が悪くなって起きます。手足・耳などに発生しやすいです。屋外などでは手袋や帽子などで対策しましょう

### 免疫とは？



免疫は人間に本来備わっている防御システムです。身体の中の免疫細胞が外敵から身を守るために働きます。

元気に過ごせるのは、免疫機能が正常に働いて維持しているからです

しかし、免疫は低下していきます。低下する原因としては以下のようなものがあげられます。

・睡眠不足 ・ストレス ・加齢 ・過労 ・運動不足 ・冷え ・たばこ ・肥満 など

ということで免疫機能を維持するために、次のことを意識してみてくださいね ♥